

Szczegółowe wymagania w **klasie IV** :

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność motoryczną (kontrola na podstawie progresji prób sprawnościowych):
 - siłę (rzut 2 kg piłką lekarską, skłony tułowia w ciągu 30s., rzut piłeczką palantową)
 - szybkość - zwinność (bieg na 50m, bieg wahadłowy 10x5m)
 - skoczność (skok w dal z miejsca, wyskok dosiężny z miejsca)
 - wytrzymałość (bieg na 600 m)

Przy ocenianiu wyniku w poszczególnych próbach sprawnościowych wykonywanych po raz pierwszy uczeń **otrzymuje ocenę 5** gdy jego wynik plasuje go w gronie **50% najlepszych wyników** w grupie lekcyjnej, a gdy jego wynik plasuje go poniżej tego grona otrzymuje ocenę 4.

4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka (przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na głowie przy drabince)
 - mini piłka koszykowa (kozłowanie piłki w biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej, rzut do kosza oburącz z miejsca)
 - mini piłka ręczna (rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu)
 - mini piłka siatkowa (odbicia piłki oburącz o ścianę po własnym podrzucie, zagrywka oburącz sposobem górnym lub jednorącz sposobem dolnym 5 m od siatki)
5. wiadomości :
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (**odpowiedzi ustne lub pisemny test**)
 - uczeń zna wszystkie próby oceniające sprawność motoryczną, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik (**odpowiedzi ustne lub pisemny test**)
 - uczeń potrafi określić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

.....
prowadzący nauczyciel – Jacek Ostrowski

Szczegółowe wymagania w **klasie V** :

W klasie V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność motoryczną (kontrola na podstawie progresji prób sprawnościowych) :
 - siłę (rzut 2 kg piłką lekarską, skłony tułowia w ciągu 30s., rzut piłeczką palantową)
 - szybkość - zwinność (bieg na 50m, bieg wahadłowy 4x10m)
 - skoczność (skok w dal z miejsca, wyskok dosiężny z miejsca)
 - wytrzymałość (bieg na 600 m)

w przypadku uzyskania z próby sprawnościowej wyniku gorszego od własnego rekordu uczeń otrzymuje ocenę 2, a w przypadku poprawienia swojego najlepszego wyniku otrzymuje ocenę 5.

4. Umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka (przeskok rozkroczny przez kozła, stanie na głowie przy drabince, „mostek”)
 - mini piłka koszykowa (kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się, rzut do kosza z dwutaktu – dwutakt z miejsca bez kozłowania)
 - mini piłka ręczna (rzut na bramkę jednorącz zbiegu, podania jednorącz półgórne do partnera w biegu)
 - mini piłka siatkowa (odbicia piłki oburącz sposobem górnym i dolnym o ścianę po własnym podrzucie, zagrywka sposobem jednorącz dolnym lub górnym 5 m od siatki)
 - pływanie („wdech-wydech”, „meduza”, praca NN do kraula z deską, praca NN do stylu grzbietowego z deską, praca RR do kraula z deską, praca RR do stylu grzbietowego z deską, 25 m stylem grzbietowym, 25 m kraulem)
5. Wiadomości :
 - uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - uczeń zna wszystkie próby oceniające sprawność motoryczną, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik (odpowiedzi ustne lub pisemny test)

.....
prowadzący nauczyciel – Jacek Ostrowski

Szczegółowe wymagania w **klasie VI** :

W klasie VI kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność motoryczną (kontrola na podstawie progresji prób sprawnościowych) :
 - siłę (rzut 2 kg piłką lekarską, skłony tułowia w ciągu 30s., rzut piłeczką palantową)
 - szybkość - zwinność (bieg na 50m, bieg wahadłowy 4x10m)
 - skoczność (skok w dal z miejsca, wyskok dosiężny z miejsca)
 - wytrzymałość (bieg na 600 m)

w przypadku uzyskania z próby sprawnościowej wyniku gorszego od własnego rekordu uczeń otrzymuje ocenę 2, a w przypadku poprawienia swojego najlepszego wyniku otrzymuje ocenę 5.

4. Umiejętności ruchowe:

- gimnastyka (przeskok rozkroczny przez kozła, stanie na rękach przy drabince)
- mini piłka koszykowa (rzut do kosza z dwutaktu z biegu)
- mini piłka ręczna (rzut na bramkę jednorącz zbiegu, podania jednorącz półgórne do partnera w biegu)
- mini piłka siatkowa (odbicia piłki 2x oburącz sposobem górnym i przebicie palcami w określonej strefie na boisku, odbicia piłki 2x oburącz sposobem dolnym i przebicie sposobem dolnym w określonej strefie na boisku, zagrywka sposobem jednorącz dolnym lub górnym 7 m od siatki)

5. Wiadomości :

- uczeń zna podstawowe przepisy mini gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń zna wszystkie próby oceniające sprawność motoryczną, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
- uczeń potrafi określić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego

.....
prowadzący nauczyciel – Jacek Ostrowski

Szczegółowe wymagania w **klasie VII** :

W klasie VII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność motoryczną (kontrola na podstawie progresji prób sprawnościowych) :
 - siłę (**rzut 2 kg piłką lekarską, skłony tułowia w ciągu 30s. , nożyce poprzeczne**)
 - szybkość - zwinność (**bieg na 50m, bieg wahadłowy 4x10m**)
 - skoczność (**skok w dal z miejsca, wyskok dosiężny z miejsca**)
 - wytrzymałość (**bieg na 800 m**)

w przypadku uzyskania z próby sprawnościowej wyniku gorszego od własnego rekordu uczeń otrzymuje ocenę 2, a w przypadku poprawienia swojego najlepszego wyniku otrzymuje ocenę 5.

4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka (**przeskok rozkroczny przez kozła, przerzut bokiem**)
 - piłka koszykowa (**rzut do kosza z dwutaktu z biegu**)
 - piłka ręczna (**rzut karny na bramkę**)
 - piłka siatkowa (**odbicia piłki na zmianę sposobem górnym oburącz i sposobem dolnym oburącz w okręgu o średnicy 3 m , zagrywka sposobem jednorącz dolnym lub górnym 7 – 9 m od siatki**)
5. wiadomości :
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (**odpowiedzi ustne lub pisemny test**)
 - uczeń zna wszystkie próby oceniające sprawność motoryczną, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik (**odpowiedzi ustne lub pisemny test**), potrafi obliczyć wskaźnik BMI i odpowiednio go interpretuje.

.....
prowadzący nauczyciel – Jacek Ostrowski

Szczegółowe wymagania w **klasie VIII** :

W klasie VIII kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. Postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
3. Sprawność motoryczną (kontrola na podstawie progresji prób sprawnościowych) :
 - siłę (rzut 2 kg piłką lekarską, skłony tułowia w ciągu 30s. , nożyce poprzeczne)
 - szybkość - zwinność (bieg na 50m, bieg wahadłowy 4x10m)
 - skoczność (skok w dal z miejsca, wyskok dosiężny z miejsca)
 - wytrzymałość (bieg na 800 m)

w przypadku uzyskania z próby sprawnościowej gorszego wyniku od własnego rekordu uczeń otrzymuje ocenę 2, a w przypadku poprawienia swojego najlepszego wyniku otrzymuje ocenę 5.

4. umiejętności ruchowe:
 - gimnastyka (przeskok rozkroczny przez kozła, przerzut bokiem, stanie na rękach przy drabince)
 - piłka koszykowa (rzut do kosza z dwutaktu z biegu po podaniu od współwiczającego)
 - piłka ręczna (rzut na bramkę jednorącz z biegu z wyskoku)
 - piłka siatkowa (odbicia piłki na zmianę sposobem górnym oburącz i sposobem dolnym oburącz w okręgu o średnicy 3 m, zagrywka sposobem jednorącz dolnym lub górnym 9 m od siatki)
5. wiadomości :
 - uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test)
 - uczeń zna wszystkie próby oceniające sprawność motoryczną, potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretować własny wynik (odpowiedzi ustne lub pisemny test), potrafi obliczyć wskaźnik BMI i odpowiednio go interpretuje.