

POZIOM WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH KLASA I ZSZ

LEKKOATLETYKA

- bieg ze startu niskiego na 100m.

Celujący:

Uczeń wykazuje bardzo dobrą technikę biegu i osiąga najlepszy wynik w swojej grupie

Bardzo dobry:

Uczeń wykazuje dobrą technikę biegu i osiąga jeden z czołowych wyników w swojej grupie

Dobry:

Uczeń uzyskuje wynik zbliżony do przeciętnego w swojej grupie

Dostateczny:

Uczeń potrafi poprawnie wykonać bieg, osiąga wynik poniżej przeciętnej

Dopuszczający:

Uczeń potrafi przebiec dystans, jego wynik jest poniżej możliwości ucznia

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby biegu

- technika wykonania pchnięcie kulą

Celujący:

Uczeń wykazuje dobrą technikę pchnięcia i osiąga najlepszy wynik w swojej grupie

Bardzo dobry:

Uczeń wykazuje dobrą technikę pchnięcia i osiąga jeden z czołowych wyników w swojej grupie

Dobry:

Uczeń uzyskuje wynik zbliżony do przeciętnego w swojej grupie, technika rzutu poprawna

Dostateczny:

Uczeń zna technikę wykonania pchnięcia kulą, osiąga wynik poniżej przeciętnej

Dopuszczający:

Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą, jego wynik jest poniżej możliwości ucznia

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby pchnięcia kulą

GIMNASTYKA

-przewrót w przód i przewrót w tył o nogach prostych

-skok kuczny przez 4 części skrzyni w szereg

- stanie na rękach przy drabinkach

Celujący:

Uczeń potrafi wykonać przewrót łączony w przód i w tył

Bardzo dobry:

Uczeń wykonuje ćwiczenia dynamiczne, płynnie i estetycznie, ćwiczenia są wykonywane w odpowiednim tempie

Dobry:

Uczeń wykonuje ćwiczenia starannie z zachowaniem estetyki i płynności ruchu, nieco zbyt wolno

Dostateczny:

Ćwiczenia wykonywane są wolno, z niewielkimi błędami, ćwiczący nie zachowuje w trakcie ćwiczenia odpowiedniej sylwetki lecz zachowana jest płynność ruchu

Dopuszczający:

Ćwiczący stara się wykonać ćwiczenia, lecz wykonuje je nieestetycznie, bardzo wolno, w ćwiczeniu brak płynności ruchu lub ruch jest uproszczony

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania zadania

SIATKÓWKA**-odbitcie piłki sposobem górnym****-odbitcie piłki sposobem dolnym**

Sprawdzian polega na odbijaniu piłki sposobem górnym i dolnym wewnątrz koła o średnicy 3m w ustalonym czasie.

Celujący:

Uczeń potrafi wykonać poprawnie zadanie, wykonuje je na bardzo wysokim poziomie technicznym, wykonuje ćwiczenie w czasie powyżej 30 sekund

Bardzo dobry:

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 30 sekund

Dobry:

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 20 sekund

Dostateczny:

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 10 sekund

Dopuszczający:

Wykonywanie zadanego ćwiczenia poprawną techniką przez 5 sekund

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

- zagrywka sposobem górnym

Sprawdzian polega na wykonaniu pięciu zagrywek poprawną techniką

Celujący:

5/5 celnych zagrywek wykonanych poprawną techniką

Bardzo dobry:

4/5 zagrywek poprawnych technicznie

Dobry:

3/5 zagrywek poprawnych technicznie

Dostateczny:

2/5 zagrywek poprawnych technicznie

Dopuszczający:

1/5 zagrywek poprawnych technicznie

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

KOSZYKÓWKA**- kozłowanie piłki słalomem zakończone rzutem z miejsca**

- kozłowanie piłki slalomem zakończone rzutem z biegu

Celujący:

Uczeń wykonuje ćwiczenia na bardzo wysokim poziomie, rzuty są celne

Bardzo dobry:

Właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, rzut z miejsca i z biegu poprawny,

Dobry:

Właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne (2) dwa błędy techniczne z wyjątkiem rzutu z biegu

Dostateczny:

Tempo średnie, dopuszczalne (3) trzy błędy, w tym niecelny rzut (dwutakt/rzut z biegu prawidłowo wykonany)

Dopuszczający:

Tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

AEROBIK, FITNESS

Celujący:

Uczeń potrafi opracować własny układ z aerobiku do muzyki i zaprezentować go

Bardzo dobry:

Uczeń potrafi samodzielnie odtworzyć układ aerobiku do muzyki,

Dobry:

Uczeń potrafi wykonać układ aerobiku do muzyki wraz z grupą ćwiczących

Dostateczny:

Uczeń podejmuje próbę skoordynowania podstawowych elementów ruchu w aerobiku z muzyką. Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę wyjściową do ćwiczeń fitness

Dopuszczający:

Uczeń potrafi zaprezentować podstawowe elementy ruchu w aerobiku

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

PIŁKA NOŻNA

- Żonglowanie piłką

Celujący:

Uczeń potrafi podbić piłkę nogą z podłoża i żonglować nią dowolną częścią ciała (bez rąk) właściwą techniką powyżej 30sek.

Bardzo dobry:

Uczeń potrafi żonglować piłką dowolną częścią ciała (bez rąk) w ciągu 30sek.

Dobry:

Uczeń potrafi żonglować piłką dowolną częścią ciała (bez rąk) w ciągu 20sek.

Dostateczny:

Uczeń potrafi żonglować piłką dowolną częścią ciała (bez rąk) w ciągu 10sek.

Dopuszczający:

Uczeń wykonuje próby żonglowania piłką

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

- Strzał na bramkę

Celujący:

Uczeń wykonuje ćwiczenia na bardzo wysokim poziomie i strzał na bramkę jest celny 5/5

Bardzo dobry:

Właściwa dynamika ruchu, strzał jest celny 4/5

Dobry:

Właściwa dynamika ruchu, strzał na bramkę jest celny 3/5

Dostateczny:

Słaba dynamika ruchu, strzał na bramkę jest celny 2/5

Dopuszczający:

Tempo wolne, niezdarność ruchów, uczeń wykonuje strzał na bramkę

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

UNIHOKEJ

- Slalom, prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę

Celujący:

Uczeń w bardzo dynamiczny sposób prowadzi piłkę kijem w slalomie i oddaje szybki i celny strzał na bramkę

Bardzo dobry:

Właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie i strzał na bramkę jest celny

Dobry:

Właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne (2) dwa błędy techniczne strzał na bramkę jest celny

Dostateczny:

Tempo średnie, dopuszczalne (3) trzy błędy, w tym niecelny strzał

Dopuszczający:

Tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych

Niedostateczny:

Uczeń odmawia podjęcia próby wykonania ćwiczenia

PIŁKA RĘCZNA

- zmiana kierunku biegu i ręki kozłującej

Celujący:

Uczeń wykonuje ćwiczenia na bardzo wysokim poziomie zgodnie z przepisami gry

Bardzo dobry:

Uczeń wykonuje ćwiczenie w sposób płynny i dynamiczny zgodnie z przepisami gry

Dobry:

Uczeń wykonuje ćwiczenie w miarę płynnie, w nieco spowolnionym tempie, zgodnie z przepisami gry

Dostateczny:

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno, zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający:

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno lub w marszu, stara się zachować przepisy gry (zna przepisy gry mówiące o podwójnym kozłowaniu i błędzie kroków)

Niedostateczny:

Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

- podania i chwyt piłki w biegu

Celujący:

Uczeń wykonuje ćwiczenia na bardzo wysokim poziomie technicznym zgodnie z przepisami gry

Bardzo dobry:

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, we właściwym tempie, zarówno ręką prawą jak i lewą zgodnie z przepisami gry

Dobry:

Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, nieco za wolno lub ma problemy z podaniem jedną z rąk lecz wszystko wykonuje zgodnie z przepisami

Dostateczny:

Uczeń wykonuje ćwiczenie wolno lub potrafi wykonać podanie tylko jedną z rąk, lecz ćwiczenie wykonane jest zgodnie z przepisami gry

Dopuszczający:

Uczeń stara się wykonać ćwiczenie, wykonuje je bardzo wolno, stara się zachować przepisy gry lecz nie zawsze mu się to udaje, zna przepis o błędzie kroków

Niedostateczny:

Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

TENIS STOŁOWY

- zastosowanie podstawowych elementów technicznych w grze pojedynczej

Celujący:

Uczeń potrafi na bardzo wysokim poziomie wykorzystać oceniane elementy techniki gry w meczu, zna przepisy gry i poprawnie je interpretuje

Bardzo dobry:

Uczeń potrafi bardzo dobrze wykorzystać oceniane elementy w czasie gry, zna przepisy gry pojedynczej

Dobry:

Uczeń potrafi bez żadnych trudności wykorzystać poznane elementy we fragmentach gry

Dostateczny:

Uczeń ma problemy z techniką gry, ale potrafi wykorzystać poznane elementy we fragmentach gry

Dopuszczający:

Uczeń ma problemy z podstawowymi elementami technicznymi

Niedostateczny:

Uczeń nie przystępuje do zadania.