

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI SIATKOWEJ DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Klasa I

1. Uczeń potrafi przyjąć pozycję siatkarską niską i wysoką.
2. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym.
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz dolnym.
4. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym.
5. Uczeń zna przepisy gry w piłkę siatkową.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać odbicie piłki sposobem oburącz górnym:
 - potrafi wystawić piłkę przed siebie
 - potrafi nagrać piłkę do zawodnika wystawiającego pod siatką
2. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym:
 - potrafi nagrać piłkę do zawodnika wystawiającego pod siatką z podania z przeciwnego pola gry
 - potrafi odebrać zagrywaną piłkę sposobem dolnym i nagrać do zawodnika na wystawiającego
3. Uczeń potrafi wykonać zagrywkę tenisową
4. Uczeń potrafi wykonać wystawę piłki na prawe i lewe skrzydło.
5. Uczeń potrafi zaatakować wystawioną piłkę.
6. Uczeń potrafi samodzielnie zorganizować pole do gry w piłkę siatkową, zna wymiary boiska oraz wysokości siatki.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykorzystać zdobyte umiejętności i wiadomości gry w piłkę siatkową.
2. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić klasowy turniej w piłkę siatkową.
3. Uczeń zna i stosuje przepisy gry w piłkę siatkową.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z LEKKOATLETYKI DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać start niski i wysoki na komendy w biegach krótkich i długich.
2. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kuli z miejsca.
3. Uczeń potrafi wykonać odbicie jednonóż i oddać skok w dal techniką naturalną.

Klasa II

1. Uczeń potrafi pokonać dystans biegów krótkich i długich poprawną techniką ze startów niskiego i wysokiego.
2. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą poślizgiem z ustawienia bokiem.
3. Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od dołu w biegu.

Klasa III

1. Uczeń potrafi regulować tempo i wysiłek w biegach długich.
2. Uczeń potrafi przekazać pałeczkę sztafetową od góry w biegu.
3. Uczeń potrafi wykonać pchnięcie kulą poślizgiem z ustawienia tyłem/bokiem.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z KOSZYKÓWKI DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać podania i chwyt w biegu w dwójkach i trójkach.
2. Uczeń potrafi wykonać kozłowanie w biegu ze zmianą kierunku i tempa biegu.
3. Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu z prawej lub lewej strony kosza.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać zwody z piłką i bez piłki, uwalniając się obrońcy.
2. Uczeń potrafi wykonać rzut z biegu po podaniu z prawej lub lewej strony.
3. Uczeń potrafi zastosować system obrony pod koszem „każdy swego”.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać elementy ataku szybkiego 2x1, 3x1.
2. Uczeń potrafi wykonać wyminięcie przeciwnika w grze 1x1.
3. Uczeń potrafi wykonać zbiórkę piłki z tablicy i rozpocząć atak.
4. Uczeń potrafi wykorzystać poznane elementy techniki i taktyki w grze.
5. Uczeń potrafi zorganizować mecz koszykówki w swojej grupie.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI RĘCZNEJ DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać start rzut do bramki w wysoku.
2. Uczeń potrafi poruszać się po boisku w pasach działania.
3. Uczeń potrafi wykonać zwody pojedyncze z uwolnieniem się od obrońcy.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki w biegu po podaniu od partnera.
2. Uczeń potrafi wykonać elementy obrony systemem strefowym.
3. Uczeń potrafi rozegrać piłkę ze stałych fragmentów gry.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać rzut do bramki po podaniu od partnera z różnych miejsc na boisku.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki 2x1, 3x2.
3. Uczeń potrafi wykorzystać elementy gry bramkarza w grze.
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę ręczną.
5. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę ręczną.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PIŁKI NOŻNEJ DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Klasa I

1. Uczeń potrafi wykonać podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy.
2. Uczeń potrafi poruszać się z piłką w zmiennym tempie i kierunku.
3. Uczeń potrafi wykonać zwody pojedyncze z uwolnieniem się od obrońcy.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę.
2. Uczeń potrafi wykonać elementy obrony indywidualnej.
3. Uczeń potrafi rozegrać piłkę ze stałych fragmentów gry.
4. Uczeń potrafi wykonać przyjęcie piłki klatką piersiową, udem, zewnętrzną, wewnętrzną częścią stopy.

Klasa III

1. Uczeń potrafi wykonać żonglerką piłką.
2. Uczeń potrafi przeprowadzić atak szybki 2x1, 3x2.
3. Uczeń potrafi wykorzystać elementy gry bramkarza w grze.
4. Uczeń potrafi zorganizować turniej w klasie w piłkę nożną.
5. Uczeń potrafi dobrać ćwiczenia w rozgrzewce do gry w piłkę nożną.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z GIMNASTYKI DLA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I ZASADNICZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ

Klasa I

1. Z postawy zasadniczej uczeń potrafi wykonać przewrót w przód o nogach skulonych i prostych do postawy zasadniczej.
2. Z postawy zasadniczej uczeń potrafi wykonać przewrót w tył o nogach skulonych i prostych do rozkroku.
3. Uczeń potrafi wykonać przerzut z bokiem z marszu i z biegu.
4. Uczeń potrafi wykonać skok rozkroczny przez kozła z przewrotem w przód.
5. Uczeń potrafi wykonać układ ćwiczeń gimnastycznych: z marszu przerzut bokiem, przysiad, przewrót w przód o nogach prostych, wyskok w górę z półobrotom do przysiadu podpartego, przewrót w tył do rozkroku.

Klasa II

1. Uczeń potrafi wykonać skok „tygrysi” przez przeszkodę z przewrotem w przód o nogach prostych.
2. Uczeń potrafi wykonać skok kuczny przez skrzynię.
3. Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z asekuracją.
4. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód przez skrzynię z asekuracją.
5. Uczeń potrafi w parze i w trójkach wykonać piramidy gimnastyczne.
6. Uczeń potrafi przedstawić zestaw ćwiczeń gimnastycznych wzmacniających mięśnie rąk, grzbietu, nóg i brzucha z wykorzystaniem obciążenia własnego ciała jak i przyrządów gimnastycznych.

Klasa III

1. Uczeń potrafi zademonstrować skok kuczny przez skrzynię z zamachem nóg nad głową.
2. Uczeń potrafi wykonać skok zawrotny i przez 5 części skrzyni.
3. Uczeń potrafi wykonać stanie na rękach z asekuracją z przewrotem w przód.
4. Uczeń potrafi przedstawić krótki układ ćwiczeń przy muzyce (aerobik).
5. Uczeń potrafi wykorzystać proste przybory gimnastyczne jak piłki lekarskie, drabinki do podnoszenia swojej sprawności fizycznej.

OCENA:

- Celujący – zadanie wykonane bezbłędnie
- Bardzo dobry – wykonanie poszczególnych ćwiczeń bez widocznych błędów
- Dobry – wykonane ćwiczenia z małymi niedociągnięciami
- Dostateczny – brak płynności w wykonywanych ćwiczeniach
- Dopuszczający – wykonanie ćwiczenia sprawia uczniowi wiele trudności
- Niedostateczny – uczeń nie wykonuje ćwiczenia w sposób właściwy