

Wymagania edukacyjne i kryteria oceniania z wychowania fizycznego w klasie II B gimnazjum na rok szkolny 2016/2017:

LEKKOATLETYKA

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą i:

- reprezentuje szkołę w zawodach miejskich, rejonowych lub ogólnopolskich ze znaczącymi sukcesami.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz potrafi:

- podczas startu niskiego i biegu na odcinku w maksymalnym tempie szczególnie koncentrować się na komendach startowych, przyspieszyć i biec w maksymalnym tempie w linii prostej z prawidłową pracą NN i RR oraz wychyleniem tułowia,
- podczas skoku w dal z miejsca z przed linii, po zamachu RR i wykonaniu półprzysiadu wykonać skok w dal z miejsca obunóż z wyraźną fazą lotu i lądowaniem do utrzymanego przysiadu
- podczas skoku w dal z rozbiegu z pełnego biegu odbić się z pracą nogi zamachowej, wykonać skok z wyraźną fazą lotu i lądowaniem do głębokiego przysiadu,
- podczas skoku wzwyż techniką nożycową z pełnego biegu po prostej pod kątem 40 - 50 stopni wykonać skok wzwyż nożycami z odbicia jednonóż z aktywną pracą RR i lądowaniem na nogę wymachową, która jako pierwsza pokonuje poprzeczkę; rytm ostatnich kroków nieco przyspieszony, a kroki skrócone,
- podczas skoku wzwyż techniką flop po pełnym biegu najpierw po prostej potem po łuku wykonać skok z odbicia jednonóż nogą dalszą od poprzeczki w ustawieniu tyłem do poprzeczki, po obniżeniu środka ciężkości wykonać wyraźny ruch nogi odbijającej w górę oraz aktywną pracą RR w tył i w górę; podczas odbicia odchylić głowę w tył i unieść biodra w górę do pozycji mostka; po pokonaniu poprzeczki załamać i przyciągnąć biodra do klatki piersiowej,
- podczas rzutu piłeczką palantową rzucić piłeczką z biegu z przeskokiem i odwiedzeniem ramienia w tył oraz utrzymać się w polu rzutu,
- podczas przekazywania pałeczki sztafetowej w dwójkach przekazywać pałeczkę w biegu bez kontaktu wzrokowego z wykorzystaniem strefy zmian bez straty szybkości biegu.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz potrafi:

- podczas startu niskiego i biegu na odcinku w maksymalnym tempie odpowiednio wykonywać komendy startowe, przyspieszyć i biec w maksymalnym tempie w linii prostej,
- podczas skoku w dal z miejsca z przed linii, po wykonaniu półprzysiadu wykonać skok w dal z miejsca obunóż z lądowaniem do utrzymanego przysiadu,
- podczas skoku w dal z rozbiegu z pełnego biegu odbić się z belki w górę w przód i wylądować do przysiadu bez podparcia RR z tyłu ,
- podczas skoku wzwyż techniką nożycową z pełnego biegu po prostej pod kątem 40 - 50 stopni wykonać skok wzwyż nożycami z odbicia jednonóż, aktywną pracą RR i lądowaniem na nogę wymachową, która jako pierwsza pokonuje poprzeczkę,
- podczas skoku wzwyż techniką flop po pełnym biegu najpierw po prostej potem po łuku wykonać skok z odbicia jednonóż nogą dalszą od poprzeczki w ustawieniu tyłem do poprzeczki, po obniżeniu środka ciężkości wykonać wyraźny ruch nogi odbijającej w górę oraz aktywną pracą RR w tył i w górę,
- podczas rzutu piłeczką palantową rzucić piłeczką z truchtu z wykonaniem przeskoku i odwiedzeniem ramienia w tył,
- podczas przekazywania pałeczki sztafetowej w dwójkach przekazywać pałeczkę w biegu z kontaktem wzrokowym z wykorzystaniem strefy zmian.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz potrafi:

- podczas startu niskiego i biegu na odcinku w maksymalnym tempie odpowiednio wykonywać komendy startowe, przyspieszyć i biec w szybkim tempie przed siebie,
- podczas skoku w dal z miejsca skoczyć w przód obunóż z lądowaniem do przysiadu,
- podczas skoku w dal z rozbiegu z pełnego biegu odbić się z belki i wylądować do przysiadu,
- podczas skoku wzwyż techniką nożycową z pełnego biegu po prostej wykonać skok wzwyż nożycami z odbicia jednonóż i lądowaniem do siadu, gdzie jako pierwsza poprzeczkę pokonuje noga wymachowa,
- podczas skoku wzwyż techniką flop po pełnym biegu wykonać skok z odbicia

- jednonóż nogą dalszą od poprzeczki w ustawieniu mniej więcej tyłem do poprzeczki, wykonać aktywny ruch nogi odbijającej w górę,
- podczas rzutu piłeczką palantową rzucić piłeczką z truchtu bez wyraźnego przeskoku i odwiedzenia ramienia w tył,
 - podczas przekazywania pałeczki sztafetowej w dwójkach przekazywać pałeczkę w truchcie z partnerem bez kontaktu wzrokowego.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który potrafi:

- podczas startu niskiego i biegu na odcinku w maksymalnym tempie zareagować na sygnał startu i biec w szybkim tempie przed siebie,
- podczas skoku w dal z miejsca wykonać skok przed siebie obunóż,
- podczas skoku w dal z rozbiegu odbić się z belki jednonóż po krótkim rozbiegu w truchcie i wylądować obunóż,
- podczas skoku wzwyż techniką nożycową po krótkim rozbiegu w truchcie wykonać skok wzwyż nożycami z odbicia jednonóż i lądowaniem do leżenia, gdzie jako pierwsza poręczkę pokonuje noga wymachowa,
- podczas skoku wzwyż techniką fłop po krótkim rozbiegu w truchcie wykonać skok z odbicia jednonóż nogą dalszą od poprzeczki w ustawieniu bokiem do poprzeczki,
- podczas rzutu piłeczką palantową rzucić piłeczką z kilku kroków truchtu po zatrzymaniu,
- podczas przekazywania pałeczki sztafetowej w dwójkach w biegu przekazywać pałeczkę z partnerem z kontaktem wzrokowym bez wybiegnięcia ucznia przyjmującego pałeczkę.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń który nie przystąpił do sprawdzianu.

System oceny ze sprawdzianów LA wg tabel punktowych Szkolnego Związku Sportowego:

- ≤90 punktów - celujący
- 81-79 punktów – bardzo dobry
- 71-80 punktów – dobry
- 66-70 punktów – dostateczny
- 60-65 punktów – dopuszczający
- ≥59 punktów – niedostateczny

Gimnastyka:

1) Skok kuczny przez 3-4 części skrzyni

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- ma szybki rozbieg, mocne, zdecydowane odbicie z odległości 130cm od skrzyni, z zaznaczonym odmachem,
- dłonie szybko odrywa od skrzyni,
- ma głowę uniesioną, biodra nisko w pozycji kucznej,
- ląduje w półprzysiadzie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ma szybki rozbieg, zdecydowane odbicie z odległości 100cm od skrzyni,
- dłonie szybko odrywa od skrzyni,
- głowę ma uniesioną, biodra nisko w pozycji kucznej,
- ląduje w półprzysiadzie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ma dość szybki rozbieg, mocne odbicie z odległości nie mniejszej niż 50cm,
- dłonie zbyt długo przetrzymuje na skrzyni,
- głowa lekko pochylona, biodra lekko uniesione,
- ląduje w półprzysiadzie.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ma zbyt wolny rozbieg, odbicie słabe z odległości mniejszej niż 50cm,
- skok wykonuje nie odrywając jednej ręki od skrzyni (skok bokiem),
- ląduje z pochyloną głową.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje wyskok kuczny na skrzynię,
- samo przystąpienie do sprawdzianu wystarczy do otrzymania oceny dopuszczającej.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu.

2) Skok rozkroczny przez kozła/skrzynię

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- skok wykona z zaznaczonym odmachem, przy szybkim rozbiegu, mocnym, dynamicznym odbiciu z odległości od skrzyni 120cm,

- dłonie szybko odrywa od skrzyni,
- głowę ma uniesioną,
- nogi wyprostowane w kolanach,
- ląduje w półprzysiadzie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ma szybki rozbieg, zdecydowane odbicie z odległości 90cm od skrzyni,
- dłonie szybko odrywa od skrzyni,
- głowę ma uniesioną,
- nogi wyprostowane w kolanach,
- ląduje w półprzysiadzie.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ma dość szybki rozbieg, mocne odbicie z odległości nie mniejszej niż 50cm,
- dłonie przetrzymuje na skrzyni,
- nogi lekko ugina w kolanach,
- ląduje na lekko ugiętych nogach.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ma zbyt wolny rozbieg, słabe, niepewne odbicie z odległości mniejszej niż 50cm,
- wykonuje ćwiczenie ze skrzętem na rękach,
- głowę pochyla do przodu,
- nogi ugięte w kolanach,
- ląduje na prostych nogach pochylając się w przód.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- rozbieg ma słaby, odbija się z jednej nogi z odległości mniejszej niż 40cm,
- wykonuje wyskok rozkroczny na skrzynię,
- samo przystąpienie ucznia do sprawdzianu pozwala na wystawienie oceny dopuszczającej.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu lub poprawki.

3) Łączone przewroty w przód z naskokiem na ręce z pozycji stojącej do przysiadu podpartego

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- odbija się obunóż z odległości 120cm od materaca,
- brodę dociąga do klatki piersiowej,
- podczas kołyski nogi ma wyprostowane w kolanach, ugina je dopiero wstając z kołyski,
- ćwiczenie wykonuje dynamicznie, w linii prostej.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- odbija się obunóż z odległości 100cm od materaca,
- brodę dociąga do klatki piersiowej,
- podczas kołyski nogi ma wyprostowane w kolanach, ugina je dopiero wstając z kołyski,
- ćwiczenie wykonuje w tempie, w linii prostej.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- odbija się obunóż z odległości nie mniejszej niż 50cm od materaca,
- brodę dociąga do klatki piersiowej,
- podczas kołyski nogi ma lekko ugięte w kolanach,
- ćwiczenie wykonuje mało dynamicznie, w linii prostej.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- odbija się odrywając jedną nogę z odległości mniejszej niż 50cm od materaca,
- brodę lekko odrywa od klatki piersiowej,
- podczas kołyski nogi ma ugięte w kolanach,
- podpira się jedną ręką przy wstawianiu z kołyski,
- ćwiczenie wykonuje zbyt wolno, w linii krzywej.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- odbija się niepewnie z odległości mniejszej niż 40cm od materaca,
- nogi ma ugięte, podpira się rękami przy wstawianiu z kołyski,
- samo przystąpienie do sprawdzianu wystarczy do otrzymania oceny dopuszczającej.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu lub dodatkowego terminu wyznaczonego przez nauczyciela.

4) Łączone przewroty w tył z pozycji stojącej przez skłon w przód do rozkroku

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje energicznie, w linii prostej,
- ma nogi proste w kolanach,
- przy wstawaniu z kołyski wykonuje rozkrok lądując na proste nogi,
- głowę dociąga do klatki piersiowej,
- zaznacza ,po wykonaniu kołyski stanie na rękach,
- łączy przewroty bez zatrzymania.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje w tempie, w linii prostej,
- nogi ma proste w kolanach,
- przy wstawaniu z kołyski wykonuje rozkrok lądując na proste nogi,
- głowę dociąga do klatki piersiowej,
- łączy przewroty bez zatrzymania.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje mało dynamicznie, w linii prostej,
- nogi podczas trwania całego ćwiczenia ma lekko ugięte w kolanach,
- głowę lekko odrywa od klatki piersiowej,
- zatrzymuje się między pierwszym, a drugim przewrotem.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie zbyt wolno, w linii krzywej,
- nogi podczas trwania całego ćwiczenia ma ugięte w kolanach,
- głowę odrywa od klatki piersiowej,
- między pierwszym, a drugim przewrotem zatrzymuje się.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie powoli, w linii krzywej,
- nie wykonuje drugiego przewrotu,
- samo przystąpienie do sprawdzianu wystarczy do otrzymania oceny dopuszczającej.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu lub poprawki.

5) Stanie na rękach z asekuracją bez drabinek

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje stanie z wyprostem stawów: kolanowych, biodrowych i łokciowych,
- głowę odchyła wyraźnie w tył,
- wytrzymuje stanie z asekuracją 2 sekundy z nogami złączonymi,
- następnie ugina wszystkie wymienione stawy, głowę dociąga do klatki piersiowej i wykonuje przewrót w przód do przysiadu podpartego,

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- stanie wykonuje z wyprostem wyżej wymienionych stawów,
- wytrzymuje 3 sekundy z głową odchyloną w tył, ze złączonymi nogami,
- ćwiczenie wykonuje z asekuracją nauczyciela.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje z wyprostem wyżej wymienionych stawów,
- wytrzymuje 3 sekundy z głową odchyloną w tył, ze złączonymi nogami,
- ćwiczenie wykonuje z przytrzymaniem nauczyciela.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje samodzielnie bez asekuracji przy drabinkach,
- stawy ma wyprostowane, głowę odchyloną, nogi złączone,
- wytrzymuje 3 sekundy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- ćwiczenie wykonuje z pomocą nauczyciela przy drabinkach,
- nie odchyła głowy w tył i ugina wszystkie stawy,
- nie wytrzymuje 3 sekund,
- nie łączy nóg.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- nie wykonuje ćwiczenia, ale samo przystąpienie do niego wystarczy do otrzymania oceny dopuszczającej.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

6) Wymyk do podporu przodem na drążku

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- wykona ćwiczenie samodzielnie z głową odchyloną, o nogach prostych,
- zakończy podparem przodem o wyprostowanych wszystkich stawach.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wykona ćwiczenie z pomocą nauczyciela z głową odchyloną, o nogach prostych,
- zakończy podparem przodem o wyprostowanych wszystkich stawach.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- wykona ćwiczenie z pomocą nauczyciela z głową odchyloną, o nogach ugiętych,
- podpór wykonuje z ugiętymi stawami.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wykonuje ćwiczenie przy dużym udziale nauczyciela,
- nie odchyła głowy, nogi ma mocno ugięte,
- nie wytrzymuje podporu.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który, przystąpi do sprawdzianu.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu ani poprawki

RYTM, MUZYKA, TANIEC

Cel – oceny celującej nie przewidziano

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz potrafi:

- zna i potrafi wykonać układ taneczny krakowiaka z wyeksponowaniem estetyki ruchu

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz potrafi:

- potrafi odwzorować i wykonać określone ćwiczenia w rytm muzyki

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:

- zna i potrafi wykonać podstawowe kroki krakowiaka

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który potrafi:

- wymienić polskie tańce narodowe

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE

1) Piłka ręczna

Oceny celującej nie przewidziano.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- potrafi kozłować piłkę w slalomie w szybkim tempie ze zmianą ręki,
- potrafi wykonać technicznie strzał na bramkę z wyskoku,
- wie jak bronić linii bramkowej,
- potrafi wykonać zwód,
- wykorzystuje w grze poznane elementy gry.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- potrafi kozłować piłkę w slalomie w dość szybkim tempie ze zmianą ręki,
- potrafi wykonać technicznie strzał na bramkę z wyskoku,
- wie jak bronić linii bramkowej,
- wykonuje poprawnie zwód,
- potrafi w miarę poprawnie wykorzystać poznane elementy gry.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- kozłuje piłkę w slalomie w tempie wolnym, myli ręce przy zmianach,
- rzut na bramkę wykonuje mało technicznie,
- broni prawidłowo linii bramkowej,
- ma problemy w wykonaniu zwodu,
- nie wykorzystuje poznanych elementów w grze.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ma duże problemy przy wykonaniu wyżej wymienionych elementów gry,
- samo przystąpienie do sprawdzianu wystarczy do uzyskania oceny

dopuszczającej. Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu ani do poprawki.

2) Piłka koszykowa

Oceny celującej nie przewidziano.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- potrafi kozłować piłkę w slalomie ze zmianą ręki w szybkim tempie,
- potrafi wykonać rzut do kosza po dwutakcie,
- wykonuje zwody i piwoty,
- prawidłowo przeprowadza atak i obronę,
- wykorzystuje poznane elementy w grze.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- potrafi kozłować piłkę w slalomie ze zmianą ręki w dość szybkim tempie,
- potrafi wykonać w miarę prawidłowo rzut do kosza po dwutakcie,
- wykonuje zwody i piwoty,
- przeprowadza atak i obronę,
- wykorzystuje poznane elementy w grze.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- kozłuje piłkę w slalomie w tempie wolnym myląc ręce przy zmianach,
- wykonuje dwutakt mało dynamicznie,
- ma problemy w wykonaniu zwodów i piwotów,
- atak i obronę przeprowadza mało dynamicznie,
- nie wykorzystuje poznanych elementów w grze.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- ma duże problemy przy wykonaniu poznanych elementów i wykorzystaniu ich w grze,
- samo przystąpienie do sprawdzianu wystarczy do uzyskania tej oceny.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

Piłka siatkowa:

Oceny celującej nie przewidziano

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który podczas:

- odbić w parach sposobem górnym i dolnym potrafi odbijać piłkę z partnerem przez siatkę przyjmując piłkę sposobem dolnym i podając sposobem górnym,
- zagrywki sposobem górnym i odbiorze potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym za siatkę, odebrać zagrywkę sposobem dolnym kierując piłkę na własne pole lub w górę.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który podczas:

- odbicia w parach sposobem górnym i dolnym potrafi odbijać piłkę z partnerem przez siatkę łącząc dowolnie odbicia sposobem górnym i dolnym,
- zagrywki sposobem górnym i odbiorze potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym w stronę pola przeciwnika, odbić zagrywkę sposobem górnym lub dolnym.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który podczas:

- odbicia w parach sposobem górnym i dolnym potrafi odbijać piłkę z partnerem przez siatkę,
- zagrywki sposobem górnym i odbiorze potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym, złapać piłkę z zagrywki.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który podczas:

- odbicia w parach sposobem górnym i dolnym potrafi odbijać piłkę do partnera sposobem górnym i dolnym po jednym odbiciu każdy, niedokładnie,
- zagrywki sposobem górnym i odbiorze potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym i odbiór odbiór.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

Piłka nożna:

Oceny celującej nie przewidziano

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który podczas:

- prowadzenia piłki w biegu potrafi prowadzić piłkę obiema NN zewnętrzną i wewnętrzną częścią stopy ze zmianą kierunku i tempa biegu,
- prowadzenia piłki w dwójkach zakończonym uderzeniem do bramki potrafi prowadzić piłkę w biegu i uderzyć bez przyjęcia prostym lub zewnętrznym podbiciem silnie do bramki.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który podczas:

- prowadzenia piłki w biegu potrafi prowadzić piłkę slalomem wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy,
- prowadzenia piłki w dwójkach zakończonym uderzeniem do bramki potrafi prowadzić piłkę w dwójkach w biegu i uderzyć bez przyjęcia, wewnętrznym podbiciem górnio do bramki.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który podczas:

- prowadzenia piłki w biegu potrafi prowadzić piłkę w truchcie wewnętrzną częścią stopy obiema NN slalomem,
- prowadzenia piłki w dwójkach zakończonym uderzeniem do bramki potrafi prowadzić piłkę w dwójkach poruszając się przodem do bramki w truchcie i uderzyć z biegu wewnętrznym podbiciem górnio do bramki.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- prowadzi piłkę w truchcie wewnętrzną częścią stopy obiema NN w linii prostej,
- potrafi prowadzić piłkę w dwójkach przodem do siebie poruszając się krokiem odstawnym – dostawnym i uderzyć w stronę bramki z biegu wewnętrznym podbiciem.

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

Pływanie:

1. Poślizg na piersiach i grzbiecie:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – poślizg na piersiach pod wodą, RR w górze; na grzbiecie pod wodą z RR w górze.

Db – poślizg na grzbiecie na powierzchni bez deski RR w górze, wydech do wody; na grzbiecie bez deski z RR w górze

Dst – poślizg na piersiach na powierzchni z deską z wydechem do wody; na grzbiecie z deską z RR w dół

Dop – poślizg na piersiach na powierzchni z deską i nie zanurzoną głową; na grzbiecie z deską na brzuchu

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

2. Praca NN do kraula:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – wykonać pracę NN bez deski, RR w górze z wydechem do wody, 25 m

Db – wykonać pracę NN z deską z wydechem do wody, 25 m

Dst – wykonać pracę NN z deską bez wydechu do wody, 25 m

Dop – wykonać pracę NN z deską, bez wydechu do wody na bardzo krótkim odcinku

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

3. Praca RR do kraula:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do kraula z prawidłowym oddechem do wody.

Db – płynąć z deską między NN wykonując pracę RR do kraula z wydechem do wody

Dst – płynąć z deską w RR z wydechem do wody, wykonując dokładankę do kraula

Dop – płynąć z deską w RR bez wydechu do wody, wykonując dokładankę do kraula

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

4. Praca NN do grzbietu:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – wykonać pracę NN bez deski z RR w górze, 25 m

Db – wykonać pracę NN z deską nad głową lub bez deski z RR w dół, 25 m

Dst – wykonać pracę NN z deską na brzuchu w prostych RR, leżąc na wodzie z tułowiem wyprostowanym, 25 m

Dop – wykonać pracę NN z deską na brzuchu na bardzo krótkim odcinku z załamanym tułowiem

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

5. Praca RR do grzbietu:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – płynąć z koordynacją poprawnej pracy NN i RR z poślizgiem pod wodą z prawidłową pracą RR w górze, 50 m

Db – płynąć z deską między NN, RR wzdłuż tułowia, wykonując dokładankę do grzbietu, 25m

Dst – płynąć z deską na brzuchu w wyprostowanych RR, wykonując dokładankę do grzbietu, 25m

Dop – płynąć z deską trzymając ją na brzuchu, wykonując dokładankę do grzbietu z załamanym tułowiem, 25m

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

6. Pływanie kraulem na dystansie:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – płynąć z koordynacją poprawnej pracy RR z oddechem i NN z poślizgiem pod wodą, 50 m

Db – płynąć z wydechem do wody z poprawną pracą NN i RR z poślizgiem pod wodą, 25 m

Dst – płynąć bez wydechu do wody z poprawną pracą RR i NN z poślizgiem na wodzie, 25 m

Dop – płynąć bez wydechu do wody i leżenia na wodzie, bez poślizgu

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

7. Pływanie grzbietem na dystansie:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – płynąć z koordynacją poprawnej pracy NN i RR z poślizgiem pod wodą z RR w górze, 50 m

Db – płynąć z poprawną pracą NN i RR z poślizgiem na wodzie z RR w górze, 25 m

Dst – płynąć leżąc na wodzie z poprawną pracą NN i RR z poślizgiem na wodzie z RR wzdłuż tułowia

Dop – płynąć o tułowiu załamanym z dowolną pracą RR i NN bez poślizgu

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

8. Pływanie stylem klasycznym:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb - płynąć z pełną koordynacją pracy RR z oddechem i NN, z wyraźną fazą poślizgu, 50 m

Db – płynąć z wydechem do wody skoordynowanym z pracą RR, z poprawną pracą NN, 25 m

Dst – płynąć bez wydechu do wody bez koordynacji, z poprawną pracą NN i RR

Dop – płynąć bez wydechu do wody, koordynacji i poprawnej pracy NN i RR

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

9. Skok startowy do kraula:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – skok do wody ze słupka na główkę z poślizgiem na piersiach

Db – skok do wody z przysiadu lub półprzysiadu z brzegu na główkę z poślizgiem na piersiach

Dst – wślizg do wody z siadu na brzegu do poślizgu na piersiach

Dop – skok do wody na nogi

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

10. Pływanie delfinem na dystansie:

Uczeń potrafi:

Cel - oceny celującej nie przewidziano

Bdb – płynąć z koordynacją poprawnej pracy RR z oddechem i NN z poślizgiem pod wodą, 25 m

Db – płynąć z wydechem do wody z poprawną pracą NN i RR z poślizgiem pod wodą, 25 m

Dst – płynąć bez wydechu do wody z poprawną pracą RR i NN z poślizgiem na wodzie, 25 m

Dop – płynąć bez wydechu do wody i leżenia na wodzie, bez poślizgu

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki.

11. Nurkowanie:

Uczeń potrafi przepłynąć pod wodą:

Cel - 25m

Bdb – 20m

db – 15m

dst – 10m

dop – 5m

Ndst – ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki

UNILOC

Cel – oceny celującej nie przewidziano

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz potrafi:

- wykonać elementy indywidualnego ataku - zwód z zamierzonym strzałem i zamierzonym podaniem

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz potrafi:

- prowadzić piłeczkę slalomem zakończyć strzałem na bramkę oraz grać o bandę,

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:

- blokować strzały w grze obronnej

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który potrafi:

- podawać i przyjmować piłeczkę w biegu oraz prowadzić ją, oddać strzał na bramkę

Ndst - ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie przystąpił do sprawdzianu i poprawki

Sporty zimowe dodatkowe – indywidualnie lub grupowo

Opanowanie podstawowych elementów ślizgów, utrzymania równowagi i zasad jazdy w takich dyscyplinach jak:

- narciarstwo biegowe
- narciarstwo zjazdowe
- jazda na łyżwach
- jazda na sankach, nartkach, ślizgaczach, butach itp.

Sporty letnie dodatkowe – indywidualnie lub grupowo

Opanowanie podstawowych elementów skrętów, równowagi i zasad jazdy w takich dyscyplinach jak:

- jazda na rowerze,
- jazda na rolkach

Zgodne z nową podstawą programową z dnia 27 sierpnia 2012 oraz oparte o program własny klas sportowych o profilu lekkoatletycznych I – III Gimnazjum nr 11 Krzysztofa Podchul i Marzeny Wolskiej GS11-2/_-III/12.