### WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

### DLA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W TRZEBINI ROK SZKOLNY 2021/22

**Głównym celem wychowania fizycznego jest:**  
  
1.) Kształtowanie osobowości zdolnej do przyjęcia na siebie świadomej odpowiedzialności za własną sprawność i zdrowie.  
2.) Kształtowanie czynnej i samodzielnej postawy w działaniach na rzecz tężyzny fizycznej, zdrowia i urody.  
3.) Rozbudzenie zainteresowań i zamiłowania do spontanicznej aktywności rekreacyjno-sportowej dla zachowania i wzmacniania zdrowia fizycznego i psychicznego.

1. **PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ**
   * Na lekcjach WF obowiązuje zmienny strój sportowy i zmienne obuwie sportowe
   * uczeń może dwukrotnie w ciągu semestru zgłosić brak stroju bez konsekwencji, za każdy kolejny raz uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną
     + - W przypadku gdy uczeń otrzymał więcej niż jedną ocenę niedostateczną za braki stroju nie może otrzymać oceny celującej semestralnej lub końcowo rocznej.
       - W przypadku gdy uczeń otrzymał więcej niż trzy oceny niedostateczne za braki stroju nie może otrzymać oceny bardzo dobrej semestralnej lub końcowo rocznej
       - W przypadku gdy uczeń otrzymał więcej niż pięć ocen niedostatecznych za braki stroju nie może otrzymać oceny dobrej semestralnej lub końcowo rocznej

**2. ZWOLNIENIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO :**

* uczeń posiadający zwolnienie lekarskie z wychowania fizycznego (jeśli nie jest zwolniony z zajęć decyzją Dyrektora Szkoły) ma obowiązek przebywać ze swoją grupą na lekcji w-f
* respektowane są zwolnienia napisane i podpisane osobiście przez rodzica(opiekuna) lub przez osobę pełnoletnią na każdy dzień zajęć z osobna dotyczące ważnych powodów , dla których uczeń (uczennica) nie może aktywnie uczestniczyć w lekcji
* uczeń może być zwolniony z zajęć w-f, powyżej jednego dnia za okazaniem wyłącznie zwolnienia lekarskiego
* uczennica w okresie niedyspozycji fizycznej ma obowiązek być przygotowana do zajęć w-f tak samo jak przy pełnej dyspozycji, tzn. : jest przebrana w strój sportowy, lecz bierze ograniczony udział w zajęciach (nie wykonuje ćwiczeń „ciężkich” : biegi długie , skoki , dźwiganie itp.)

1. **KLASYFIKACJA**
   1. W przypadku 50% nieobecności na lekcjach WF uczeń będzie niesklasyfikowany
   2. egzaminy klasyfikacyjne i poprawkowe odbywają się zgodnie z zapisem w wewnątrzszkolnym regulaminie oceniania.
2. **KRYTERIA OCENIANIA:**

**Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:**  
  
1. Spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.  
2. Aktywnie uczestniczy w życiu sportowym, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną na terenie szkoły.  
3. Zajmuje punktowane miejsca w zawodach międzyszkolnych na szczeblu gminnym, miejskim rejonowym i wyższym.

**Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:**  
  
1. Całkowicie opanował materiał programowy.  
2. Jest bardzo sprawny fizycznie.  
3. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna założenia taktyczne i przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.  
4. Posiada duże wiadomości w zakresie kultury fizycznej i umiejętnie wykorzystuje je w praktycznym działaniu.  
5. Systematycznie doskonali swoją sprawność motoryczną i wykazuje duże postępy w osobistym usprawnieniu.  
6. Jego postawa, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzi najmniejszych zastrzeżeń.  
7. Bierze aktywny udział w zajęciach i zawodach sportowych.

**Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:**  
  
1. W zasadzie opanował materiał programowy.  
2. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość lekko i dokładnie oraz z małymi błędami technicznymi.  
3. Posiada wiadomości i potrafi je wykorzystać w praktyce za pomocą nauczyciela. 4.Wykazuje stałe i dość dobre postępy w usprawnianiu.  
5. Jego postawa i stosunek do kultury fizycznej nie budzą większych zastrzeżeń.

**Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:**  
  
1. Opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.  
2. Ćwiczenia wykonuje niepewnie i z większymi błędami technicznymi.  
3. W jego wiadomościach z zakresu kultury fizycznej są znaczne luki, a tych które posiada nie potrafi wykorzystać w praktyce.  
4. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu.  
5. Wykazuje brak zainteresowania przedmiotem.

**Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:**  
  
1. Nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże luki.  
2. Ćwiczenia wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi.  
3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, wykazuje brak nawyków higienicznych.  
4. Nie jest pilny i wykazuje bardzo nikłe postępy w usprawnieniu fizycznym.  
5. Ma niechętny stosunek do zajęć.  
6. Unika zajęć kultury fizycznej.

**Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:**  
  
1. Jest daleki od spełnienia wymagań stawianych przez program.  
2. Wykonuje jedynie najprostsze ćwiczenia i w dodatku z rażącymi błędami.  
3. Charakteryzuje się praktyczną niewiedzą w zakresie wychowania fizycznego.  
4. Ma lekceważący stosunek do zajęć i nie wykazuje żadnych postępów w usprawnieniu.  
5. Na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże i rażące braki w zakresie wychowania, jego stosunek do przedmiotu jest niechętny.  
6. Odmawia udziału w zajęciach.

# ZASADY OCENIANIA

Ocena z wychowania fizycznego spełnia funkcje: dydaktyczną, wychowawczą i społeczną oraz posiada następujące cechy: aktywizującą, sprawiedliwą, systematyczną, mobilizującą i zachęcającą, porównywalną, obiektywną, zindywidualizowaną, jawną.

## REGULAMIN OCENIANIA

1. Ocena dokonywana jest w sposób jawny.
2. Uczniowie dobrze znają kryteria oceniania.
3. Ocenianie jest systematyczne.
4. Na prośbę ucznia ocenie towarzyszyć powinien obszerny komentarz słowny.
5. Ocenianie powinno wykazywać uczniom mocne i słabe strony ich pracy.
6. Ocenianie powinno być obiektywne, ale także zindywidualizowane oraz zależne od możliwości ucznia, tak aby uwzględniało jego wkład pracy.
7. Ocena motywuje ucznia do dalszej pracy i samodoskonalenia.
8. Przy ocenianiu grupowym wszyscy członkowie zespołu otrzymują podobną ocenę, jednak zależną również od indywidualnego wkładu pracy, talentu, umiejętności i sprawności.
9. Przy ocenianiu ucznia bierze się pod uwagę postępy jakie on wykazuje.
10. Rodzice są informowani o ocenach ucznia zgodnie z WSO.

## PRZEDMIOT OCENY

Podstawą oceny jest wysiłek włożony przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć.

Oceniane będą:

1. Sumienne i staranne wywiązywanie się z obowiązków.
2. Zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć.
3. Stosunek do partnera i przeciwnika.
4. Stosunek do własnego ciała (rozumienie potrzeby zdrowego stylu życia).
5. Aktywność fizyczna.
6. Postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami.
7. Osiągnięte wyniki w sportach wymiernych, dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.
8. Udział w zawodach sportowych (jako reprezentant szkoły).

**STANDARDY WYMAGAŃ - POSTAWY**

1. Przygotowanie ucznia do lekcji wyraża się przez posiadanie odpowiedniego ubioru. Uczeń raz w na dwie miesiące otrzymuje ocenę za uczestnictwo i aktywność w lekcji wg następujących zasad:

* Zaangażowanie i aktywność na lekcji wychowania fizycznego
* Udział w testach i sprawdzianach organizowanych przez nauczyciela
* Subiektywna ocena nauczyciela na podstawie przygotowania i aktywności na lekcji

## STANDARDY WYMAGAŃ - UMIEJĘTNOŚCI

* sprawdzian umiejętności technicznych danej dyscypliny,
* obserwacje ucznia w trakcie ćwiczeń, w trakcie gry itp.,
* zadania kontrolno-oceniające,
* zawody klasowe,
* zawody szkolne i międzyszkolne.

Pod uwagę brany jest wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swych możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze. We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.

**KLASA I**

**KOSZYKÓWKA**

**1. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku**

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, prawa i lewa ręka

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, prawa i lewa ręka

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne, pewne kozłowanie piłki ręką wiodącą

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niepewne kozłowanie piłki prawą i lewą ręką

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych, bardzo niepewne prowadzenie piłki zarówno prawą jak i lewą ręką

**SIATKÓWKA**

**1.Postawa siatkarska i odbicia piłki sposobem górnym**

Ocena celująca – uczeń wykonuje ponad 30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem oburącz górnym są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje 25-30 odbić, nie popełnia żadnych błędów technicznych. Panuje nad piłką. Odbicia sposobem oburącz górnym są wykonywane na wysokość co najmniej 1m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Ocena dobra – uczeń wykonuje 18-24 odbić, odbija piłkę sposobem oburącz górnym w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Stara się utrzymać odbicia na wysokości 1 m. Posiłkuje się chwytem piłki w tzw. „koszyczek”. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje 10-17 odbić, odbija piłkę sposobem oburącz górnym popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu. Chwyta piłkę kilka razy z rzędu w tzw. „koszyczek”.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania.

**LEKKAATLETYKA**

**1.Bieg przez płotki**

Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką – dobieg do płotka, krok nad płotkiem (odbicie, lot, lądowanie), bieg między płotkami

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką - dobieg do płotka, krok nad płotkiem (odbicie, lot, lądowanie), bieg między płotkami

Ocena dobra – właściwe tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne ( mało aktywny atak płotka, skracanie lub wydłużanie kroku między płotkami)

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne ( złe odbicie przed płotkiem, noga atakująca i zakroczna prowadzona pod złym kątem, bieg między płotkami wieloskokiem)

Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych – obawa lęk przed atakiem płotka, zła ocena odległości , bliskie dobieganie do płotka.

**2.Skok w dal z miejsca**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PŁEĆ | OCENA | CELUJĄCY | BARDZO DOBRY | DOBRY | DOSTATECZNIE | SŁABO | BARDZO SŁABO |
| KLASA |
| K | I-IV | 220 | 219-190 | 210-166 | 165-126 | 125-91 | 90 |
| M | I-IV | 240 | 239-220 | 219-200 | 199-180 | 179-140 | 139 |

**GIMNASTYKA**

**1.Przewrót w tył i w przód**

**2.Zwis na drabince (przewrotny i przerzutny)**

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

**PIŁKA RĘCZNA**

**1.Kozłowanie ze zmianą kierunku**

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany.

**PIŁKA NOŻNA**

**1.Prowadzenie piłki**

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

**KLASA II**

**KOSZYKÓWKA**

**1.Zatrzymanie, piwot i rzut do kosza** Ocena celująca – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane wzorową techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena bardzo dobra – właściwe tempo (dynamika ruchu), wszystkie elementy wykonane poprawną techniką, skuteczne (celne) rzuty

Ocena dobra – właściwe dynamiczne tempo, dopuszczalne drobne błędy techniczne lub niecelny rzut lecz w obrębie kosza

Ocena dostateczna – tempo średnie, dopuszczalne błędy techniczne i niecelne rzuty Ocena dopuszczająca – tempo wolne, niezdarność ruchów, duża liczba błędów technicznych

**SIATKÓWKA**

**1.Odbicia i przyjęcia piłki sposobem dolnym**

Ocena celująca - uczeń porusza się ze wzorową techniką na ugiętych nogach, właściwie ustawia stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie, zawsze kieruje piłkę w określone miejsce na boisku

Ocena bardzo dobra – uczeń porusza się dynamicznie na ugiętych nogach, właściwie ustawia stopy i operuje RR we właściwej płaszczyźnie, kieruje piłkę w określone miejsce na boisku

Ocena dobra – uczeń porusza się mało dynamicznie, zbyt wolno na ugiętych nogach, nie przestrzega właściwego ustawienia stóp jednak operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie, piłka częściowo osiąga cel

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie wolno na prostych nogach, nie zwraca uwagi na ustawienie stóp, nie zawsze operuje ramionami we właściwej płaszczyźnie, nie kontroluje piłki

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania zadania jednak popełnia wiele błędów technicznych, porusza się nieprawidłowo, na prostych nogach, nie pracuje ramionami we właściwej płaszczyźnie, piłka odbija się przypadkowo

**LEKKAATLETYKA**

**1.Parkur ( pokonanie toru przeszkód wyznaczonego przez nauczyciela)**

Ocena celująca – uczeń wykonuje wszystkie ćwiczenia płynnie i dynamicznie, ćwiczenia wykonywane są w odpowiednim tempie

Ocena bardzo dobra - uczeń wykonuje wszystkie ćwiczenia płynnie i dynamicznie, ćwiczenia wykonywane są w odpowiednim tempie

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenia starannie, z zachowaniem płynności ruchów, nieco wolno

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenia wolno, z wysiłkiem, słaba płynność ruchów i dynamika

Ocena dopuszczająca – uczeń stara się wykonać ćwiczenia, lecz wykonuje je bardzo wolno, brak płynności ruchów

**2.Przekazanie pałeczki sztafetowej**

Ocena celująca – uczeń bezbłędnie technicznie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian

Ocena bardzo dobra – uczeń prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian

Ocena dobra – uczeń z drobnymi błędami technicznymi wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej (poprawianie chwytu pałeczki podczas biegu, oglądanie się w tył, zbyt długi czas biegu z ręką przygotowaną do podania lub odbioru pałeczki)

Ocena dostateczna – uczeń z błędami wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej, ma trudności ze zmieszczeniem się w strefie zmian, zbyt wczesna lub zbyt późna ucieczka, złe trzymanie pałeczki

Ocena dopuszczająca – uczeń stara się wykonać ćwiczenie lecz z przekazaniem pałeczki nie mieści się w strefie zmian, nie potrafi ocenić odległości co powoduje obniżenie szybkości biegu, nie trafia w rękę odbierającego, ma problemy z chwytem pałeczki w biegu

**GIMNASTYKA**

**1.Przerzut bokiem**

Ocena celująca – uczeń wykonuje ćwiczenie wzorową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena bardzo dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie prawidłową techniką, dynamicznie, płynnie i estetycznie. Stosuje postawę zasadniczą, wymagane pozycje (wyjściową i końcową), cechę gimnastyczną.

Ocena dobra – uczeń wykonuje ćwiczenie starannie. Występują drobne błędy w technice, estetyce lub płynności ruchu. Uczniowi zdarza się pominąć lub zapomnieć o stosowaniu postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dostateczna – uczeń wykonuje ćwiczenie z błędami w technice, w estetyce, w tempie lub płynności ruchu. Nie zachowuje odpowiedniej sylwetki. Pomija lub nie stosuje postawy zasadniczej, wymaganych pozycji (wyjściowej i końcowej), cechy gimnastycznej.

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje próbę wykonania ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą nauczyciela. Ruch jest uproszczony.

**2.Wspinanie się po linie –** uczeń wspina się po linie dowolnym sposobem do wyznaczonych punktów (supły)

Ocena celująca – uczeń wspina się do połowy długości liny, bezpiecznie kończy ćwiczenie

Ocena bardzo dobra – uczeń wspina się do 3-go punktu

Ocena dobra – uczeń wspina się do wysokości 2-go punktu

Ocena dostateczna – uczeń wspina się do wysokości 1-go punktu

Ocena dopuszczająca – uczeń podejmuje nieudane próby wspięcia się po linie

**PIŁKA RĘCZNA**

**1.Rzut do bramki w wyskoku po kozłowaniu**

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie, zgodnie z przepisami.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie, zgodnie z przepisami.

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie lecz zgodnie z przepisami i poprawnie pod względem koordynacji ruchowej (praworęczny wykonuje wyskok na lewej nodze)

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie, z naruszeniem przepisów gry, pojawiają się błędy w koordynacji ruchowej

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie jednak stara się, wie na czym polega błąd lub jaki przepis gry jest łamany, brak koordynacji ruchowej

**PIŁKA NOŻNA**

**1.Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy**

Ocena celująca – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Ocena bardzo dobra – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

Ocena dobra – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Ocena dostateczna – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Ocena dopuszczająca – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

**Uwagi:**

**W sprawdzianach umiejętności pod uwagę brany jest także wysiłek jaki uczeń włożył w stosunku do swoich możliwości po to, by jego wyniki były jak najlepsze.**

**We wszystkich sprawdzianach umiejętności ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie podejmuje się wykonania ćwiczenia bez żadnego usprawiedliwienia.**

**Uczeń nieobecny lub niećwiczący na zajęciach, na których oceniane są umiejętności, zobowiązany jest przystąpić do sprawdzianu w najbliższym możliwym do wykonania go terminie, najpóźniej na tydzień przed ustaleniem przewidywanej oceny śródrocznej lub rocznej. Uczeń, który nie przystąpi do sprawdzianu w w/w terminie, bez stosownego usprawiedliwienia, otrzymuje ocenę niedostateczną z tego sprawdzianu.**

**SPORTY UZUPEŁNIAJĄCE**

Uczniowie mogą również otrzymać ocenę na poszczególnych lekcjach ze sportów uzupełniających. Są to oceny za aktywność, umiejętności, zaangażowanie oraz przyswojenie nowych elementów.

## FITNESS ZAJĘCIA NA SIŁOWNI

**KLASA I**

***Uczeń zna cechy motoryczne i potrafi stworzyć obwód stacyjny na różne partie mięśniowe. Ćwiczenia wykonuje płynnie i z bardzo dobrą techniką z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.***

**KLASA II**

**Uczeń zna rodzaje kształtowania siły. Potrafi dobrać ćwiczenia do kształtowania odpowiednich partii mięśniowych. *Ćwiczenia wykonuje płynnie i z bardzo dobrą techniką z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.***

**TENIS STOŁOWY**

**KLASA I**

**Uczeń zna zasady gry oraz sposób trzymania rakiety. Uczeń potrafi odbić piłeczkę forhendem**

**Uczeń potrafi odbić piłeczkę bekhendem**

**Uczeń potrafi wykonać serwis**

**KLASA II**

**Uczeń zna zasady gry oraz sposób trzymania rakiety. Uczeń potrafi odbić piłeczkę forhendem**

**Uczeń potrafi odbić piłeczkę bekhendem**

**Uczeń potrafi wykonać serwis z rotacją**

**BADMINTON**

**KLASA I**

**Uczeń zna podstawowe przepisy gry pojedynczej i podwójnej Uczeń potrafi odpowiednio trzymać rakietę**

**Uczeń potrafi odbić lotkę sposobem forhend ponad siatką**

**KLASA II**

**Uczeń potrafi wykonać serwis zgodnie z zasadami gry Uczeń potrafi odbić lotkę sposobem backhand.**

**FRISBEE**

**KLASA I**

**Uczeń zna podstawowe przepisy gry**

**Uczeń potrafi złapać dysk i wyrzucić backhandem**

**KLASA II**

**Uczeń potrafi rzucać na różne odległości backhandem Uczeń stosuje rzuty w grze Uczeń potrafi rzucić forhandem**

**UNIHOKEJ**

**KLASA I**

**Uczeń zna podstawowe przepisy gry**

**Uczeń potrafi trzymać kij i kontroluje piłkę**

**Uczeń potrafi podać na krótką odległość**

**KLASA II**

**Uczeń potrafi zastosować poznane elementy techniczne w grze Uczeń potrafi oddać celny strzał na bramkę**