WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA 7 - I SEMESTR

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DYSCYPLINA** | **ZAKRES OCENIANIA** | **OCENA** | **POZIOM WYMAGAŃ** |
| **LEKKA**  **ATLETYKA** | **Skok w dal ze strefy lub belki** | **1-6** | - średnia ocena 1) - wg czasów – załącznik nr 1 i 2) zaangażowanie ucznia |
| **PIŁKA**  **NOŻNA** | **Przyjęcie piłki z powietrza stopa w kole 3,6 m**  (6 razy) | **1-6** | - wg ilości przyjęć piłki   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6 | |
| KOSZYKÓWKA | **Chwyty i podania**  4m od ściany w prostokąt  100/150cm., 20 podań | **1-6** | - wg ilości punktów   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **1** | **2** | **2+** | **3** | **3+** | **4** | **4+** | **5** | **6** | | <28 | 29-33 | 34-37 | 38-40 | 41-43 | 44-45 | 46 | 47-48 | >48 | |
| **PIŁKA**  **RĘCZNA** | **Rzut do bramki po przeskoku** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje rzut z przeskokiem popełnia błędy kroków, nie wykonuje prawidłowego przeskoku,  - brak skrętu tułowia, nie odwodzi ręki za linię barku,  - rzut wykonuje o małej sile.  - prawidłowo wykonuje przeskok, skręca tułów oraz odwodzi rękę za linię barków, rzut wykonuje ze znaczną siłą oraz celnością,  - całość ćwiczenia jest płynna i dynamiczna, rzut jest mocny i celny  jest skuteczny rzut podczas gry |
| **SIATKÓWKA** | **Odbicie sposobem górnym i dolnym nad sobą** | **1-6** | -wg ilości prawidłowych odbić   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6 | |
| GIMNASTYKA | **Przerzut bokiem** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje ćwiczenie z wyraźnymi błędami i utratą równowagi  - ma załamane biodra, zgięte i niewłaściwe ułożenie nogi  - wykonuje przerzut bokiem z małymi błędami technicznymi w ułożeniu nóg  - wykonuje przerzut bokiem z właściwą techniką i w odpowiednim tempie bez utraty równowagi  - całość ćwiczenia jest płynna i dynamiczna bez zachwiań po linii prostej |
| **TENIS**  **STOŁOWY** | **Serwis z rotacją piłeczki stroną bekhendową i forhendową** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - serwuje nadając piłeczce rotację dowolną stroną rakiety  - prawidłowo trzyma rakietę, potrafi serwować z rotacja stroną bekhend i forhendową  - właściwe ustawienie T, NN i RR, podczas serwisu z rotacją  - celne i dokładne serwuje piłeczkę z rotacją  - potrafi serwować z rotacją awansującą, wsteczną i boczną |

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

KLASA 7 - I SEMESTR

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DYSCYPLINA** | **ZAKRES OCENIANIA** | **OCENA** | **POZIOM WYMAGAŃ** |
| **LEKKA**  **ATLETYKA** | **Zmiana pałeczki sztafetowej** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - zmienia pałeczkę sztafetową popełniając wiele błędów, zajmuje złą pozycję na torze, zmienia tor, ćwiczenie wykonuje w marszu  - zmienia pałeczkę sztafetową popełnia błędy, popełnia błędy przy ułożeniu T i NN i RR, wykonuje w truchcie  - prawidłowo ułożenie T, NN i RR podczas zmiany pałeczki, wykonuje ćwiczenie w biegu  - ćwiczenia wykonuje płynnie przyspiesza po zmianie pałeczki  - całość ćwiczenia jest płynna i dynamiczna na pełnej prędkości i w strefie zmian |
| **PIŁKA**  **NOŻNA** | **Strzał do bramki głową**  z podania od partnera z odl. 6 m od bramki – 6 strzałów | **1-6** | - wg ilości celnych strzałów   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6 | |
| KOSZYKÓWKA | **Kozłowanie piłki zakończone rzutem** | **1-6** | - wg czasów – załącznik nr 3  [uczeń wykonuje 2 celne rzuty rozpoczynając od linii rzutów osobistych (4 tyczki od linii rzutów osobistych do linii środkowej boiska) |
| **PIŁKA**  **RĘCZNA** | **Zwód pojedynczy przodem** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonuje zwód pojedynczy przodem z błędami kroków, słabym rzutem  - przed zwodem wykonuje naskok na dwie stopy  - wykonuje rotację T, pierwszy krok nogą jednoimienną do ręki rzucającej  - prawidłowo wykonuje zwód nie popełniając błędu kroków  - całość ćwiczenia jest płynna i dynamiczna, potrafi minąć obrońcę,  jest skuteczny rzut podczas gry |
| **SIATKÓWKA** | **Zagrywka tenisowa** | **1-6** | -wg ilości wykonania zagrywki w 6 próbach – załącznik nr 3 |
| GIMNASTYKA | **Piramida dwójkowa** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - wykonają jedną piramidę dwójkową z pomocą asekurujących  - wykonają samodzielnie jedną piramidę dwójkową  - wykonają samodzielnie dwie piramidy dwójkowe  - wykonają samodzielnie trzy piramidy dwójkowe  - wykonają samodzielnie cztery piramidy dwójkowe, |
| **TENIS**  **STOŁOWY** | **Odbicia z rotacją piłeczki stroną bekhendową i forhendową** | **2**  **3**  **4**  **5**  **6** | - odbija nadając piłeczce rotację dowolną stroną rakiety  - prawidłowo trzyma rakietę, potrafi odbijać z rotacja stroną bekhend i forhendową  - właściwe ustawienie T, NN i RR, podczas odbić z rotacją  - celne i dokładne odbija piłeczkę z rotacją  - potrafi odbijać z rotacją awansującą, wsteczną i boczną |

Oznaczenie skrótów - NN- nogi; RR- ramiona, ręce; T- tułów;