

# Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego

## Spis treści

KLASA I.....	2
KLASA II .....	9
KLASA III.....	17
KLASA IV.....	24

## MŁODSZY ROCZNIK

Dziewczęta			Chłopcy			Punkty	Suma punktów	Ocena
Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)	Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)			
208	690	7,6	219	870	7,1	10	27	celująca
200	650	7,9	212	830	7,3	9		
192	620	8,1	205	790	7,5	8	21	b.dobra
184	580	8,4	198	750	7,7	7		
176	550	8,6	191	710	7,9	6	15	dobra
168	520	8,8	184	670	8,1	5		
160	480	9,1	177	630	8,3	4	9	dostateczna
152	450	9,3	170	590	8,5	3		
144	410	9,6	163	54	8,7	2		dopuszczająca
						1		

# KLASA I

## LEKKOATLETYKA

### Semestr I i II

1. Bieg wytrzymałościowy: 800m chłopcy i dziewczęta.
2. Skok w dal – technika naturalna.
3. Bieg na 100 m, start z bloków startowych..

Do pomiaru sprawności stosowane są table:

Bieg na 800 m (min/s)		Skok w dal (m)		Bieg 100 m ( s )		Oceny
chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	
2:59	3:30	4,50	4,00	14,00	15,00	celująca
3:15	3:45	4,00	3,50	14,50	16,00	bardzo dobra
3:30	4:00	3,50	3,00	15,00	17,00	dobra
3:45	4:30	3,00	2,50	15,50	18,00	dostateczna
						dopuszczająca

## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dziewczęta			Chłopcy			Punkty	Suma punktów	Ocena
Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)	Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)			
214	700	7,8	239	950	6,8	10	27	celująca
205	670	8,0	231	900	7,0	9		
196	640	8,2	223	860	7,2	8	21	b.dobra
187	610	8,4	215	810	7,4	7		
178	580	8,6	207	770	7,6	6	15	dobra
169	550	8,8	199	730	7,8	5		
160	520	9,0	191	680	8,0	4	9	dostateczna
151	490	9,2	183	640	8,2	3		
142	460	9,4	175	590	8,4	2	3	dopuszczająca
						1		

# KOSZYKÓWKA

## Semestr I

**Rzut po kozłowaniu z prawej lub lewej strony kosza.**

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz, celność, zachowanie tempa wykonania

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz, celność

**dobra:** poprawne technicznie wykonanie rzutu

**dostateczna:** wykonanie rzutu bez zachowania techniki

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu, brak koordynacji ruchowej

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

**Rzut do kosza z biegu po podaniu z prawej lub lewej strony.**

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz do kosza po podaniu z biegu z zachowaniem tempa ćwiczenia, celność

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz, celność

**dobra:** rzut z biegu z zachowaniem techniki

**dostateczna:** rzut z biegu bez zachowania techniki

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu, brak koordynacji ruchowej

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# PIŁKA SIATKOWA

## Semestr I

**Odbicia w parach sposobem górnym na wolnej przestrzeni.**

Ocena:

**celująca:** odbicia poprawne technicznie, ilość odbić powyżej 20

**bardzo dobra:** odbicia poprawne technicznie, ilość odbić powyżej 15

**dobra:** odbicia poprawne technicznie, 9 – 15 odbić

**dostateczna:** odbicia w parach bez techniki, 4 –8 odbić

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

**Odbicia w parach sposobem dolnym na wolnej przestrzeni.**

Ocena:

**celująca:** odbicia poprawne technicznie, ilość odbić powyżej 20

**bardzo dobra:** odbicia poprawne technicznie, ilość odbić powyżej 15

**dobra:** odbicia poprawne technicznie, 9 – 15 odbić

**dostateczna:** odbicia w parach bez techniki, 4 –8 odbić

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# GIMNASTYKA

## Semestr I

### Przewrót w przód

Ocena:

**celująca:** przewrót w przód lotny o nogach prostych z postawy do postawy

**bardzo dobra:** przewrót w przód o nogach prostych z postawy do postawy, brak fazy lotu

**dobra:** przewrót w przód z postawy do postawy, ugięcie nóg

**dostateczna:** przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego, ugięcie nóg

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (wykonanie przetoczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

### Przewrót w tył

Ocena:

**celująca:** przewrót w tył z postawy do postawy o nogach prostych

**bardzo dobra:** przewrót w tył z postawy do postawy o nogach prostych, brak płynności ćwiczenia, zbyt dalekie postawienie nóg i dojście rękami

**dobra:** przewrót w tył z postawy do rozkroku lub ugięcie nóg

**dostateczna:** przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Stanie na rękach

Ocena:

**celująca:** stanie na RR z postawy zamachem jednonóż przy drabinkach, wytrzymanie stania, powrót do postawy o nogach prostych, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, estetyka ruchu

**bardzo dobra:** stanie na RR z postawy zamachem jednonóż przy drabinkach, wytrzymanie stania, powrót do postawy, wszystkie elementy wykonane poprawnie

**dobra:** stanie na rękach z postawy, ugięte nogi, brak wytrzymania, powrót do przysiadu podpartego (samodzielne wykonanie zadania)

**dostateczna:** dojście do stania dowolnym sposobem przy pomocy asekurującego

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

### Skok rozkroczny przez kozła

Ocena:

**celująca:** skok o nogach prostych, zachowanie równowagi przy zeskoku, prawidłowe zakończenie, odskocznia 0,8 m

**bardzo dobra:** skok o nogach prostych, brak równowagi przy zeskoku, prawidłowe zakończenie, odskocznia 0,8 m

**dobra:** skok o nogach prostych, brak równowagi przy zeskoku, odskocznia 0,5 m

**dostateczna:** skok z nogami ugiętymi, brak równowagi przy zeskoku

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu, próba wykonania skoku

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu



## LEKKOATLETYKA

### Semestr I i II

1. Bieg wytrzymałościowy: 800m chłopcy i dziewczęta.
2. Skok w dal – technika naturalna.
3. Bieg na 100 m, start z bloków startowych..

Do pomiaru sprawności stosowane są table:

Bieg na 800 m (min/s)		Skok w dal (m)		Bieg 100 m ( s )		Oceny
chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	
2:59	3:30	4,75	3,80	13,65	15,05	celująca
3:15	3:45	4,35	3,40	14,15	15,95	bardzo dobra
3:30	4:00	3,90	2,80	14,65	17,00	dobra
3:44	4:00	3,45	2,55	15,35	18,00	dostateczna
						dopuszczająca

## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dziewczęta			Chłopcy			Punkty	Suma punktów	Ocena
Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)	Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)			
218	740	7,6	250	1080	6,5	10	27	celująca
209	700	7,9	242	1030	6,7	9		
200	670	8,1	234	980	6,9	8	21	b.dobra
190	630	8,4	226	930	7,1	7		
180	600	8,6	218	880	7,3	6	15	dobra
170	570	8,8	210	830	7,5	5		
160	530	9,1	202	780	7,7	4	9	dostateczna
150	500	9,3	194	730	7,9	3		
140	460	9,6	186	680	8,1	2	3	dopuszczająca
130	430	9,8	178	630	8,3	1		

# KOSZYKÓWKA

## Semestr I

### Rzut po kozłowaniu ze strony kosza przeciwnej niż ręka dominująca

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz, celność, zachowanie tempa wykonania

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz, celność

**dobra:** poprawne technicznie wykonanie rzutu

**dostateczna:** wykonanie rzutu bez zachowania techniki

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu, brak koordynacji ruchowej

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

### Rzut do kosza z biegu po podaniu ze strony kosza przeciwnej niż ręka dominująca

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz do kosza po podaniu z biegu z zachowaniem tempa ćwiczenia, celność

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie rzutu jednorącz, celność

**dobra:** rzut zbiegu z zachowaniem techniki

**dostateczna:** rzut z biegu bez zachowania techniki

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu, brak koordynacji ruchowej

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Kozłowanie, rzut po zatrzymaniu, prawa i lewa strona

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie kozłowania i zatrzymania na jedno lub dwa tempa, rzut jednorącz ręką wiodącą, celność, dynamika ćwiczenia

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie kozłowania i zatrzymania na jedno lub dwa tempa, rzut jednorącz ręką wiodącą, celność

**dobra:** wykonanie kozłowania i zatrzymania na jedno lub dwa tempa, rzut jednorącz ręką wiodącą

**dostateczna:** wykonanie kozłowania, błąd kroków, rzut oburącz

**dopuszczająca:** brak koordynacji w wykonaniu ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# PIŁKA SIATKOWA

## Semestr I

**Zagrywka dolna lub górna (do wyboru).**

Ocena:

**celująca:** wykonanie prawidłowo sześciu zagrywek

**bardzo dobra:** wykonanie prawidłowe 5 zagrywek przy sześciu próbach

**dobra:** wykonanie zagrywki (przy 6 próbach 4 prawidłowo)

**dostateczna:** wykonanie zagrywki (przy 6 próbach dwie prawidłowo)

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

**Odbicia w parach przez siatkę SOG i SOD na przemian**

Ocena:

**celująca:** wykonanie prawidłowo technicznie ponad 20 odbić każdy

**bardzo dobra:** wykonanie prawidłowo technicznie 15-20 odbić każdy

**dobra:** poprawne technicznie odbicia, 9-14 odbić

**dostateczna:** braki w technice odbić, wykonanie 4-8 odbić

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# GIMNASTYKA

## Semestr I

### Skok kuczny przez skrzynię wszerz(4 części dziewczęta)

Ocena:

**celująca:** skok kuczny z odmachem, zachowanie równowagi przy zeskoku, prawidłowe zakończenie, odskocznia 0,8 m

**bardzo dobra:** skok kuczny, zachowanie równowagi przy zeskoku, prawidłowe zakończenie, odskocznia 0,8 m

**dobra:** zachowanie techniki skoku, brak równowagi przy zeskoku

**dostateczna:** skok kuczny z przeniesieniem nóg, brak równowagi przy zeskoku

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

### Skok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż (5 części chłopcy)

Ocena:

**celująca:** skok rozkroczny z odmachem, zachowanie równowagi przy zeskoku, prawidłowe zakończenie, odskocznia 0,8 m

**bardzo dobra:** skok rozkroczny, zachowanie równowagi przy zeskoku, prawidłowe zakończenie, odskocznia 0,8 m

**dobra:** zachowanie techniki skoku, brak równowagi przy zeskoku

**dostateczna:** kontakt z przyrządem innej części ciała niż dłonie, brak równowagi przy zeskoku

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Przewrót w przód na skrzyni

Ocena:

**celująca:** przewrót na 4 (dziewczęta) lub 5 (chłopcy) częściach skrzyni o nogach prostych, równowaga przy zeskoku

**bardzo dobra:** przewrót na 3 (dziewczęta) lub 4 (chłopcy) częściach skrzyni o nogach prostych, równowaga przy zeskoku

**dobra:** przewrót na głowie, ugięcie nóg, brak równowagi przy zeskoku

**dostateczna:** przewrót wykonany z pomocą, na głowie

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

### Układ ćwiczeń za równoważni (dziewczęta)

Ocena:

**celująca:** wykonanie układu min. sześciu elementów z zachowaniem płynności i estetyki ruchów

**bardzo dobra:** wykonanie układu min. sześciu elementów z zachowaniem płynności

**dobra:** wykonanie układu min. sześciu elementów

**dostateczna:** wykonanie układu min. sześciu elementów, brak estetyki wykonania, przerwy pomiędzy elementami

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Wymyk i odmyk na niskim drążku (chłopcy)

Ocena:

**celująca:** wykonanie wymyku zamachem jedno nogą do podparcia, odmyk w końcowej fazie wykonany powoli

**bardzo dobra:** wykonanie wymyku zamachem jedno nogą do podparcia, brak płynności ćwiczenia, odmyk w końcowej fazie wykonany powoli

**dobra:** wykonanie wymyku, brak kontroli podczas odmyku

**dostateczna:** wykonanie wymyku z pomocą

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu



## LEKKOATLETYKA

### Semestr I i II

1. Bieg wytrzymałościowy: 800m dziewczęta i chłopcy.
2. Skok w dal – technika naturalna.
3. Bieg na 100 m, start z bloków startowych..

Do pomiaru sprawności stosowane są table:

Bieg na 800 m (min/s)		Skok w dal (m)		Bieg 100 m ( s )		Oceny
chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	
2:57	3:20	4,75	3,80	13,65	15,05	celująca
3:12	3:35	4,35	3,40	14,15	15,95	bardzo dobra
3:27	4:00	3,90	2,80	14,65	17,00	dobra
3:41	4:35	3,45	2,55	15,35	18,00	dostateczna
						dopuszczająca

## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dziewczęta			Chłopcy			Punkty	Suma punktów	Ocena
Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)	Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)			
220	760	7,5	255	1100	6,5	10	27	celująca
210	720	7,8	247	1060	6,7	9		
200	690	8,0	239	1020	6,9	8	21	b.dobra
191	650	8,3	231	980	7,1	7		
182	620	8,5	225	940	7,3	6	15	dobra
173	590	8,7	215	900	7,5	5		
164	550	9,0	207	860	7,7	4	9	dostateczna
155	520	9,2	199	820	7,9	3		
146	480	9,5	191	780	8,1	2	3	dopuszczająca
137	450	9,7	183	740	8,3	1		

# KOSZYKÓWKA

## Semestr I

### Zwody z piłką na prawą i lewą stronę

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie zwodów na prawą i na lewą stronę, dynamika wykonania

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie zwodów na prawą i na lewą stronę

**dobra:** poprawne wykonanie zwodów na obie strony, brak pracy ciałem

**dostateczna:** poprawne wykonanie zwodów tylko na jedną stronę, błąd kroków

**dopuszczająca:** brak koordynacji w wykonaniu ćwiczenia, błąd kroków

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Rzut z biegu po kozłowaniu slalomem i podaniu (strona do wyboru)

Ocena:

**celująca:** prawidłowe technicznie wykonanie, w tempie, kozłowania ręką dalszą od chorągiewek, dokładne podanie do współwiczającego, pewny chwyt piłki i wykonanie rzutu z biegu jednorącz ręką zewnętrzną, celność.

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie, kozłowania ręką dalszą od chorągiewek, dokładne podanie do współwiczającego, chwyt piłki i wykonanie rzutu z biegu jednorącz ręką zewnętrzną, celność.

**dobra:** prawidłowa technika j/w, dopuszczalne drobne błędy, niecelne rzuty

**dostateczna:** wykonanie kozłowania bez zachowania zasady kozłowania ręką dalszą od chorągiewki, problemy z podaniem lub chwytem piłki, błąd kroków, rzut oburącz

**dopuszczająca:** brak koordynacji w wykonaniu ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# PIŁKA SIATKOWA

## Semestr I

### Wystawienie piłki z dogrania partnera. (6 prób)

**celująca:** prawidłowe, wysokie wykonanie przyjęcia i podania piłki SOG sześć razy z uwzględnieniem ustawienia stóp względem siatki, praca na nogach

**bardzo dobra:** prawidłowe wykonanie wystawienia z uwzględnieniem ustawienia stóp względem siatki, dopuszczalne niższe odbicie, cztery poprawne wystawienia

**dobra:** złe ustawienie stóp względem siatki, przynajmniej trzykrotne prawidłowe wystawienie

**dostateczna:** złe ustawienie stóp względem siatki, zbyt niskie odbicie piłki, przynajmniej dwukrotne dobre wystawienie

**dopuszczająca:** problemy z odbiorem i podaniem piłki, przynajmniej jedno prawidłowe wystawienie

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Zbicie dynamiczne z wystawienia partnera. (6 prób)

Ocena:

**celująca:** prawidłowe wykonanie elementów ataku ( nabieg, wyskok, praca ręki), odpowiednia dynamika ćwiczenia, przynajmniej cztery ataki przechodzące nad siatką

**bardzo dobra:** prawidłowe wykonanie ataku z nabiegu, odpowiednia dynamika ćwiczenia, przynajmniej trzy ataki przechodzące nad siatką

**dobra:** wbieganie pod piłkę, brak odpowiedniej dynamiki, wpadanie na siatkę, przynajmniej dwa ataki przechodzące nad siatką

**dostateczna:** zbyt szybkie ruszanie do piłki, atak z miejsca, brak prawidłowego nabiegu

i wyskoku, przynajmniej jeden atak przechodzący nad siatką

**dopuszczająca:** brak koordynacji w wykonaniu ćwiczenia, zbyt szybki lub zbyt późny wyskok,

przynajmniej jedno przebicie piłki nad siatką

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# GIMNASTYKA

## Semestr I

### Piramidy dwójkowe

Ocena:

**celująca:** poprawne wykonanie dwóch piramid ze zmianą w podstawie piramidy, wytrzymanie pozycji końcowej, powrót do postawy, estetyka ruchu

**bardzo dobra:** poprawne wykonanie dwóch piramid bez zmiany w podstawie piramidy, wytrzymanie pozycji końcowej, powrót do postawy, estetyka ruchu

**dobra:** wykonanie dwóch piramid, zbyt krótkie wytrzymanie pozycji końcowej, drobne błędy w technice wykonania

**dostateczna:** wykonanie jednej piramidy, brak wytrzymania pozycji końcowej, brak zakończenia piramidy, brak estetyki ruchu

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Stanie na rękach na wolnej przestrzeni.

Ocena:

**celująca:** samodzielne stanie na rękach z postawy zamachem jednonóż na wolnej przestrzeni, wytrzymanie stania, powrót do postawy o nogach prostych, wszystkie elementy wykonane prawidłowo technicznie, estetyka ruchu

**bardzo dobra:** stanie na rękach z postawy zamachem jednonóż z niewielką pomocą asekurującego w początkowej fazie stania, wytrzymanie stania, powrót do postawy, wszystkie elementy wykonane poprawnie

**dobra:** stanie na rękach z postawy, ugięte nogi, wytrzymanie stania z pomocą asekurującego, powrót do przysiadu podpartego

**dostateczna:** dojście do stania dowolnym sposobem przy pomocy asekurującego, pomoc asekurującego w wytrzymaniu stania

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## LEKKOATLETYKA

### Semestr I

1. Bieg wytrzymałościowy: 800m dziewczęta i chłopcy
2. Skok w dal – technika naturalna.
3. Bieg na 100 m, start z bloków startowych..

Do pomiaru sprawności stosowane są table:

Bieg na 800 m (min/s)		Skok w dal (m)		Bieg 100 m (s)		Oceny
chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	chłopcy	dziewczęta	
2:55	3:20	4,75	3,80	13,65	15,05	celująca
3:10	3:35	4,35	3,40	14,15	15,95	bardzo dobra
3:25	4:00	3,90	2,80	14,65	17,00	dobra
3:40	4:35	3,45	2,55	15,35	18,00	dostateczna
						dopuszczająca



## TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Dziewczęta			Chłopcy			Punkty	Suma punktów	Ocena
Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)	Skok (cm)	Rzut (cm)	50 m (s)			
214	700	7,8	239	950	6,8	10	27	celująca
205	670	8,0	231	900	7,0	9		
196	640	8,2	223	860	7,2	8	21	b.dobra
187	610	8,4	215	810	7,4	7		
178	580	8,6	207	770	7,6	6	15	dobra
169	550	8,8	199	730	7,8	5		
160	520	9,0	191	680	8,0	4	9	dostateczna
151	490	9,2	183	640	8,2	3		
142	460	9,4	175	590	8,4	2	3	dopuszczająca
						1		

# KOSZYKÓWKA

## Semestr I

### Rzut wolny (6 prób)

Ocena:

**celująca:** poprawne technicznie wykonanie rzutu jednorącz, 3 rzuty trafione

**bardzo dobra:** poprawne technicznie wykonanie rzutu jednorącz, 2 rzuty trafione

**dobra:** poprawne technicznie wykonanie rzutów jednorącz

**dostateczna:** wykonanie rzutów bez zachowania techniki

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Rzut z wyskoku po zatrzymaniu ( z odległości min 4m, 5 prób)

Ocena:

**celująca:** kozłowanie, zatrzymanie na jedno tempo, oddanie rzutu jednorącz z zaakcentowaniem wyskoku, min. 3 rzuty celne

**bardzo dobra:** prawidłowe technicznie wykonanie ćwiczenia , 2 rzuty celne

**dobra:** techniczne wykonanie ćwiczenia, zatrzymanie na dowolne tempo, rzut jednorącz w wyskoku

**dostateczna:** zachowana technika kozłowania, zatrzymanie na dowolne tempo, oddanie rzutu z miejsca oburącz

**dopuszczająca:** wykonanie ćwiczenia z błędami technicznymi

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# PIŁKA SIATKOWA

## Semestr I

### Zagrywka kierowana w określoną strefę boiska (10 prób)

Ocena:

**celująca:** wykonanie techniczne ćwiczenia minimum 6 razy

**bardzo dobra:** wykonanie techniczne ćwiczenia minimum 5 razy

**dobra:** wykonanie techniczne ćwiczenia minimum 4 razy

**dostateczna:** wykonanie zagrywki dwukrotnie w określoną strefę

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Odbicia podwójne (górze, dół) w parach przez siatkę

Ocena:

**celująca:** prawidłowa technika odbić, minimum 20 cykli

**bardzo dobra:** prawidłowa technika odbić, minimum 15 cykli

**dobra:** niewielkie braki w technice wykonania, minimum 10 cykli

**dostateczna:** chaotyczne wykonanie ćwiczenia, minimum 5 cykli

**dopuszczająca:** podejście do sprawdzianu (próba wykonania ćwiczenia)

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

# GIMNASTYKA

## Semestr I

### Przewrót w przód ze stania na rękach

Ocena:

**celująca:** samodzielne dojście do stania na RR z zaakcentowaniem momentu zatrzymania prawidłowe wykonanie przewrotu, zakończenie, cecha

**bardzo dobra:** samodzielne dojście do stania na RR, prawidłowe wykonanie przewrotu, brak zakończenia

**dobra:** prawidłowe wykonanie stania z asekuracją, wykonanie przewrotu

**dostateczna:** wykonanie stania na RR z pomocą, wykonanie przewrotu

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu

## Semestr II

### Skok lotny przez skrzynię (4 części dla chłopców, 3 części dla dziewcząt)

Ocena:

**celująca:** prawidłowe wykonanie skoku przez określoną ilość części skrzyni, zakończenie, cecha

**bardzo dobra:** prawidłowe wykonanie skoku przez mniejszą o jedną ilość części skrzyni, zakończenie

**dobra:** wykonanie skoku o nogach prostych, przewrót, brak zakończenia, błędy techniczne

**dostateczna:** wykonanie skoku przez 1 część skrzyni

**dopuszczająca:** próba wykonania ćwiczenia, kontakt ze skrzynią

**niedostateczna:** brak podejścia do sprawdzianu