

## **WYMAGANIA NA OCENĘ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA II ETAPU EDUKACYJNEGO**

### **Ocena dopuszczająca:**

1. Uczeń nie opanował materiału programowego w stopniu dostatecznym i ma duże braki.
2. Jest mało sprawny fizycznie.
3. Posiada małe wiadomości z zakresu kultury fizycznej, wykazuje brak nawyków higienicznych.
4. Nie jest pilny i nie wykazuje postępów w usprawnianiu fizycznym w stosunku do swoich możliwości.
5. Często nie przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie lekcji wychowania fizycznego, a także podczas przygotowywania się w szatni do zajęć.
6. Ma niechętny stosunek do ćwiczeń.
7. Unika zajęć pozalekcyjnych z wychowania fizycznego.
8. Często nie posiada stroju sportowego oraz zdarza mu się opuszczać lekcje wf.

### **Ocena dostateczna:**

1. Uczeń opanował materiał programowy na przeciętnym poziomie ze znacznymi lukami.
2. Dysponuje przeciętną sprawnością fizyczną.
3. Ćwiczenia wykonuje niepewnie z dużymi błędami technicznymi.
4. Zdarza mu się nie przestrzegać zasad bezpieczeństwa w czasie lekcji wychowania fizycznego, a także podczas przygotowywania się w szatni do zajęć.
5. Wykazuje małe postępy w usprawnianiu w stosunku do swoich możliwości.
6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego.
7. Zdarza mu się nieprzynoszenie stroju sportowego na lekcje.

### **Ocena dobra:**

1. Uczeń w zasadzie opanował materiał programowy.
2. Dysponuje dobrą sprawnością fizyczną.
3. Ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz z małymi błędami technicznymi.
4. Systematycznie uczestniczy w lekcjach.
5. Stara się przestrzegać zasad bezpieczeństwa w czasie lekcji wychowania fizycznego, a także podczas przygotowywania się w szatni do zajęć.
6. Nie bierze udziału w zajęciach pozalekcyjnych z wychowania fizycznego
7. Przynosi strój na lekcje.

### **Ocena bardzo dobra:**

1. Uczeń całkowicie opanował materiał programowy.
2. Ćwiczenia wykonuje właściwą techniką, pewnie, w odpowiednim tempie i dokładnie, zna przepisy dyscyplin sportowych zawartych w programie.
3. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą zastrzeżeń.
4. Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie lekcji wychowania fizycznego, a także podczas przygotowywania się w szatni do zajęć.
5. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w lekcjach.
6. Bierze aktywny udział w zawodach sportowych
7. Na każdych zajęciach posiada strój sportowy.

### **Ocena celująca:**

1. Uczeń spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą.
2. Uczeń bardzo dobrze opanował umiejętności ruchowe z zakresu wychowania fizycznego i stosuje je w praktyce.
3. Bezwzględnie przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie lekcji wychowania fizycznego, a także podczas przygotowywania się w szatni do zajęć.
4. Zawsze kieruje się zasadą „fair play”.
5. Czynnie pomaga nauczycielowi w sędziowaniu, prowadzeniu rozgrzewki, organizacji zawodów międzyklasowych.
4. Posiada poszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej i sportu (m.in. bierze udział w szkolnym, międzyszkolnym konkursie wiedzy o sporcie, konkursach wiedzy o sportowcach).
5. Zauważa się u niego znaczny postęp sprawności fizycznej.
6. Systematycznie reprezentuje szkołę w międzyszkolnych zawodach sportowych.
7. Osiąga sukcesy w konkursach, zawodach sportowych i innych, kwalifikując się do finałów (w szkole i poza nią).
8. Systematycznie i aktywnie uczestniczy w szkolnych lub pozaszkolnych zajęciach sportowych (pisemne potwierdzenie od organizatora zajęć pozaszkolnych).
9. Jest zawsze przygotowany do lekcji.
10. Jego postawa społeczna, zaangażowanie i stosunek do wychowania fizycznego nie budzą żadnych zastrzeżeń (jest koleżeński, zdyscyplinowany i ambitny).

## Lekkoatletyka

**Technika startu niskiego**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**bdb(-)** – jeden błąd elementu wykonania techniki startu niskiego

**db(+)** - dwa błędy

**db** – trzy błędy

**db(-)** – cztery błędy

**dst(+)** – pięć błędów

**dst** – sześć błędów

**dst(-)** – siedem błędów

**dop(+)** – osiem błędów

**dop** – dziewięć błędów

**dop(-)** – dziesięć błędów

**Technika biegu krótkiego**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki biegu krótkiego

**bdb(-)** – jeden błąd elementu wykonania techniki biegu krótkiego

**db(+)** - dwa błędy

**db** – trzy błędy

**db(-)** – cztery błędy

**dst(+)** – pięć błędów

**dst** – sześć błędów

**dst(-)** – siedem błędów

**dop(+)** – osiem błędów

**dop** – dziewięć błędów

**dop(-)** – dziesięć błędów

**Technika skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu

**bdb(-)** – jeden błąd elementu wykonania techniki skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu

**db(+)** - dwa błędy

**db** – trzy błędy

**db(-)** – cztery błędy

**dst(+)** – pięć błędów

**dst** – sześć błędów

**dst(-)** – siedem błędów

**dop(+)** – osiem błędów

**dop** – dziewięć błędów

**dop(-)** – dziesięć błędów

**Technika rzutu piłeczką palantową z miejsca**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki rzutu p. palantową z miejsca

**bdb(-)** – jeden błąd elementu wykonania techniki rzutu p. palantową z miejsca

**db(+)** - dwa błędy

**db** – trzy błędy

**db(-)** – cztery błędy

**dst(+)** – pięć błędów

**dst** – sześć błędów

**dst(-)** – siedem błędów

**dop(+)** – osiem błędów

**dop** – dziewięć błędów

**dop(-)** – dziesięć błędów

## Piłka koszykowa

**Podania i chwyt piłki sprzed klatki piersiowej w ruchu**

**bdb**– podania i chwyt wykonane prawidłowo technicznie, odpowiednie tempo i dynamika ćw.

**db** – drobne braki techniczne, tempo ćw. zadowalające

**dst** – braki techniczne, tempo ćw. wolne,

**dop.** – duże braki techniczne, zaburzona dynamika podań i chwytów

**Technika rzutu do kosza oburącz sprzed klatki piersiowej**

**bdb** – poprawna technika rzutu do kosza sprzed klatki piersiowej

**db** – drobne błędy w technice rzutu

**dst** – błędy techniczne wykonania rzutu

**dop** – wyraźne błędy w technice

<b>Pilka siatkowa</b>
<p><b>Technika odbicia piłki oburącz sposobem górnym</b>  <b>cel</b> – technika nienaganna  <b>bdb</b> – technika poprawna  <b>db</b> – technika odbić poprawna, ciągłość ćwiczeń w miarę utrzymana  <b>dst</b> – błędy w technice, zaburzona ciągłość wykonania odbić  <b>dop</b> – wyraźne błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu</p> <p><b>Zagrywka sposobem dolnym (6 prób z linii 3m)</b>  <b>cel</b> – 6 celnych, technika nienaganna  <b>bdb plus</b> – 5 celnych, technika poprawna  <b>bdb</b> – 4 celne, technika poprawna  <b>db</b> – 3 celne, technika poprawna  <b>dst</b> – 2 celne, błędy w technice  <b>dop</b> – 1 celny, błędy w technice</p>
<b>Pilka ręczna</b>
<p><b>Podania piłki jednorącz</b>  <b>bdb</b> – poprawna technika wykonania podania piłki jednorącz  <b>db</b> – drobne braki techniczne  <b>dst</b> – braki techniczne  <b>dop</b> – duże braki techniczne</p>
<b>Pilka nożna</b>
<p><b>Strzał o bramki z miejsca (5 strzałów)</b>  <b>cel</b> – 5 celnych, technika nienaganna  <b>bdb</b> – 4 celne, technika poprawna  <b>db</b> – 3 celne, niewielkie błędy w technice  <b>dst</b> – 2 celne, błędy w technice</p>
<b>Gimnastyka</b>
<p><b>Przewrót w tył</b>  Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.</p> <p><b>Układ równoważny na odwróconej ławeczce – postawa, chód równoważny przodem, tyłem, półobrót, zeskok, krok w przód - wznos PN w górę, krok w przód - wznos LN w górę, postawa.</b>  Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.</p>
<b>Rytm Muzyka Taniec</b>
<p><b>Układ aerobiku</b>  <b>bdb</b> – poprawne wykonanie poszczególnych kroków układu w odpowiednim tempie,  <b>db</b> – znajomość kroków układu, problemy z utrzymaniem tempa  <b>dst</b> – pomyłki w wykonaniu układu  <b>dop</b> – pomyłki i zmiana kolejności kroków układu</p>

<b>KRYTERIA NA OCENY - KLASA V</b>
<b>Lekkoatletyka</b>
<p><b>Technika startu niskiego</b>  <b>bdb</b> – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego  <b>db(+)</b> – jeden błąd elementu wykonania techniki startu niskiego  <b>db</b> – dwa błędy</p>

**db(-)** - trzy błędy  
**dst(+)** – cztery błędy  
**dst-** pięć błędów  
**dst(-)** – sześć błędów  
**dop(+)** – siedem błędów  
**dop** - osiem błędów  
**dop(-)** - dziewięć błędów

#### **Technika biegu krótkiego**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki biegu krótkiego  
**db(+)** – jeden błąd elementu wykonania techniki biegu krótkiego  
**db** – dwa błędy  
**db(-)** - trzy błędy  
**dst(+)** – cztery błędy  
**dst-** pięć błędów  
**dst(-)** – sześć błędów  
**dop(+)** – siedem błędów  
**dop** - osiem błędów  
**dop(-)** - dziewięć błędów

#### **Technika skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki skoku w dal z rozbiegu  
**db(+)** – jeden błąd elementu techniki skoku w dal  
**db** – dwa błędy  
**db(-)** - trzy błędy  
**dst(+)** – cztery błędy  
**dst-** pięć błędów  
**dst(-)** – sześć błędów  
**dop(+)** – siedem błędów  
**dop** - osiem błędów  
**dop(-)** - dziewięć błędów

#### **Technika rzutu piłeczką palantową z rozbiegu**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki rzutu piłeczką palantową z rozbiegu  
**db(+)** – jeden błąd elementu wykonania techniki rzutu piłeczką palantową z rozbiegu  
**db** – dwa błędy  
**db(-)** - trzy błędy  
**dst(+)** – cztery błędy  
**dst-** pięć błędów  
**dst(-)** – sześć błędów  
**dop(+)** – siedem błędów  
**dop** - osiem błędów  
**dop(-)** - dziewięć błędów

### **Piłka koszykowa**

#### **Kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu**

**bdb**– kozłowanie w biegu, technicznie prawidłowo, ćw. całkowicie panuje nad piłką  
**db** – tempo ćw. zadowalające lecz nie maks., technicznie poprawnie, zmienna dynamika kozłowania  
**dst** – braki techniczne, tempo ćw. wolne, zaburzona dynamika kozłowania  
**dop.** – duże braki techniczne, ćw. nie panuje nad piłką

#### **Technika rzutu do kosza z dwutaktu**

**bdb** – poprawna technika dwutaktu, rzut celny  
**db** – poprawna technika dwutaktu, rzut niecelny  
**dst** – błędy techniczne w wykonaniu dwutaktu  
**dop** – rzut z błędami technicznymi, uczeń nie panuje nad piłką

### **Piłka siatkowa**

#### **Technika odbicia piłki oburącz sposobem górnym**

**cel** – technika nienaganna (20x)  
**bdb** – technika poprawna (10x)  
**db** – technika odbić poprawna, ciągłość ćwiczeń w miarę utrzymana  
**dst** – błędy w technice, zaburzona ciągłość wykonania odbić  
**dop.** – wyraźne błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu

**Zagrywka sposobem dolnym (6 prób z linii 6m)****cel** – 6 celnych, technika nienaganna**bdb plus** – 5 celnych, technika poprawna**bdb** – 4 celne, technika poprawna**db** – 3 celne, technika poprawna**dst** – 2 celne, błędy w technice**dop** – 1 celny, błędy w technice**Piłka ręczna****Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku ruchu****cel** – kozłowanie nienaganne technicznie, wykonane dynamicznie**bdb** – kozłowanie poprawne technicznie, tempo bdb**db** – kozłowanie poprawne technicznie, tempo umiarkowane z zachwianiem dynamiki kozłowania**dst** – kozłowanie z błędami technicznymi w wolnym tempie**dop** – kozłowanie z dużymi błędami technicznymi, uczeń nie panuje nad piłką**Piłka nożna****Strzał o bramki z marszu (5 strzałów)****cel** – 5 celnych, technika nienaganna**bdb** – 4 celne, technika poprawna**db** – 3 celne, niewielkie błędy w technice**dst** – 2 celne, błędy w technice**dop** – 1 celny, błędy w technice**Gimnastyka****Ocenie podlegają elementy gimnastyczne:**

- przewrót w przód

Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.

**Układ równoważny na odwróconej ławeczce – postawa, chód równoważny przodem, tyłem, półobrót, zeskok, krok w przód - wznos PN w górę, krok w przód - wznos LN w górę, postawa.**

Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.

**Rytm Muzyka Taniec****Układ aerobiku przy muzyce****bdb** – bdb wykonanie poszczególnych kroków układu, w odpowiednim tempie, zgodnie z muzyką**db** – znajomość kroków układu, problemy z utrzymaniem tempa zgodnie z muzyką**dst** – pomyłki w wykonaniu układu, tempo niezgodne z muzyką**dop** – zmiana kolejności kroków układu, tempo niezgodne z muzyką

**KRYTERIA NA OCENY - KLASA VI****Lekkoatletyka****Technika startu niskiego**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**db(+)** – jeden błąd elementu techniki startu niskiego

**db** – dwa błędy

**db(-)** - trzy błędy

**dst(+)** – cztery błędy

**dst** – pięć błędów

**dst(-)** – sześć błędów

**dop(+)** – siedem błędów

**dop** - osiem błędów

**dop(-)** - dziewięć błędów

**Technika biegu krótkiego**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki biegu krótkiego

**db(+)** – jeden błąd elementu wykonania techniki biegu krótkiego

**db** – dwa błędy

**db(-)** - trzy błędy

**dst(+)** – cztery błędy

**dst** – pięć błędów

**dst(-)** – sześć błędów

**dop(+)** – siedem błędów

**dop** - osiem błędów

**dop(-)** - dziewięć błędów

**Technika skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki skoku w dal z rozbiegu

**db(+)** – jeden błąd elementu techniki skoku w dal

**db** – dwa błędy

**db(-)** - trzy błędy

**dst(+)** – cztery błędy

**dst** – pięć błędów

**dst(-)** – sześć błędów

**dop(+)** – siedem błędów

**dop** - osiem błędów

**dop(-)** - dziewięć błędów

**Technika rzutu piłeczką palantową z rozbiegu**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki rzutu piłeczką palantową z rozbiegu

**db(+)** – jeden błąd elementu wykonania techniki rzutu piłeczką palantową z rozbiegu

**db** – dwa błędy

**db(-)** - trzy błędy

**dst(+)** – cztery błędy

**dst** – pięć błędów

**dst(-)** – sześć błędów

**dop(+)** – siedem błędów

**dop** - osiem błędów

**dop(-)** - dziewięć błędów

**Pilka koszykowa****Rzut do kosza jednorącz sprzed klatki piersiowej (10 prób)**

**cel** – 6 celnych poprawna technika

**bdb plus** – 5 celnych, poprawna technika

**bdb** – 4 celne, poprawna technika

**db** – 3 celne, poprawna technika

**dst** – 2 celne, poprawna technika

**dop** – 1 celny, poprawna technika

**Rzut piłki do kosza z dwutaktu po kozłowaniu (10 prób)**

**cel** – 6 celnych poprawna technika

**bdb plus** – 5 celnych, poprawna technika

**bdb** – 4 celne, poprawna technika

**db** – 3 celne, poprawna technika

**dst** – 2 celne, poprawna technika

**dop** – 1 celny, poprawna technika

**Pilka siatkowa****Technika odbicia piłki oburącz sposobem dolnym**

<p><b>cel</b> – technika nienaganna (20x)  <b>bdb</b> – technika poprawna (10x)  <b>db</b> – technika odbić poprawna, ciągłość ćwiczeń w miarę utrzymana  <b>dst</b> – błędy w technice, zaburzona ciągłość wykonania odbić  <b>dop.</b> – wyraźne błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu</p> <p><b>Zagrywka piłki sposobem górnym</b> (6 prób z linii 6 m)  <b>cel</b> – 6 celnych, technika nienaganna  <b>bdb plus</b> – 5 celnych, technika poprawna  <b>bdb</b> – 4 celne, technika poprawna  <b>db</b> – 3 celne, technika poprawna  <b>dst</b> – 2 celne, błędy w technice  <b>dop</b> – 1 celny, błędy w technice</p>
<b>Pilka ręczna</b>
<p><b>Tor zwinnościowy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych</b>  - zebranie piłki z podłoża  - kozłowanie między tyczkami  - podanie piłki jednorącz  - chwyt piłki oburącz  - rzut z wysokości na bramkę  <b>cel</b> – tor wyk. tech. nienaganną, tempo bdb, rzut wyk. z dynamiką  <b>bdb</b> – poprawnie technicznie wyk. elementy, rzut trafiony  <b>db</b> – rzut niecelny, poprawne techniczne, tempo umiarkowane  <b>dst</b> – błędy techniczne, tempo wolne  <b>dop</b> – poważne błędy techniczne, uczeń nie panuje nad piłką</p>
<b>Pilka nożna</b>
<p><b>Prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku</b>  <b>cel</b> – technika nienaganna, tempo bdb  <b>bdb</b> – technika poprawna, chw. wyk. w odpowiednim tempie  <b>db</b> – technika poprawna, tempo zachowane  <b>dst</b> – błędy w technice, ciągłość ćwiczeń zaburzona  <b>dop</b> – wyraźne błędy w technice, tempo słabe</p> <p><b>Strzał do bramki z biegu</b> (5 strzałów)  <b>cel</b> – 5 celnych, technika nienaganna  <b>bdb</b> – 4 celne, technika poprawna  <b>db</b> – 3 celne, niewielkie błędy w technice  <b>dst</b> – 2 celne, błędy w technice  <b>dop</b> – 1 celny, błędy w technice</p>
<b>Gimnastyka</b>
<p><b>Przewroty łączone w przód i w tył</b>  Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.</p> <p><b>Układ gimnastyczny</b>  <b>Układ równoważny na odwróconej ławeczce – chód równoważny przodem, tyłem, półobrót, zeskok.</b>  Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• postawa zasadnicza</li> <li>• waga – postawa</li> <li>• krok w przód - wznos PN w górę, krok w przód - wznos LN w górę - postawa</li> <li>• przejście po ławeczce gimnastycznej krokiem polki – zeskok do półprzysiady - postawa</li> <li>• dojście do materaca, leżenie tyłem – ugięcie NN – podpór łukiem (mostek) – leżenie tyłem</li> <li>• skłon w przód, leżenie tyłem</li> <li>• przetoczenie do leżenia przodem - postawa</li> </ul>
<b>Rytm –muzyka-taniec</b>
<p><b>Układ poloneza w parach</b>  <b>bdb</b> – prawidłowy krok, rytm, tempo tańca, bdb wykonanie figur układu  <b>db</b> – prawidłowy krok, znajomość figur układu, problemy z tempem,  <b>dst</b> – błędy w kroku podstawowym, tempo niezgodne z muzyką, pomyłki w wykonaniu układu  <b>dop</b> – błędy w kroku podstawowym, tempo niezgodne z muzyką, częste pomyłki w wykonaniu układu</p>

**KRYTERIA NA OCENY - KLASA VII****Lekkoatletyka****Technika startu niskiego**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**db** – jeden, dwa błędy

**dst**– trzy, cztery błędy

**dop** – pięć-siedem błędów

**ndst**– osiem błędów

**Technika biegu krótkiego, długiego**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki biegu krótkiego/długiego

**db** – jeden, dwa błędy

**dst**– trzy, cztery błędy

**dop** – pięć, sześć błędów

**ndst**– siedem błędów

**Technika skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki skoku w dal z rozbiegu

**db** – jeden, dwa błędy

**dst**– trzy, cztery błędy

**dop** – pięć, sześć błędów

**ndst**– siedem błędów

**Technika rzutu piłeczką palantową z rozbiegu**

**bdb**– poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki rzutu piłeczką palantową z rozbiegu

**db** – jeden, dwa błędy

**dst**– trzy, cztery błędy

**dop** – pięć, sześć błędów

**ndst**– siedem błędów

**Koszykówka****Rzut do kosza jednorącz sprzed klatki piersiowej (10 prób)**

**cel** – 6 celnych poprawna technika

**bdb plus** – 5 celnych, poprawna technika

**bdb** – 4 celne, poprawna technika

**db** – 3celne, poprawna technika

**dst** –2 celne, poprawna technika

**dop** – 1 celny, poprawna technika

**Rzut piłki do kosza jednorącz w czasie 1 minuty**

**cel**- 15 celnych rzutów, poprawna technika

**bdb**- 12 celnych rzutów, poprawna technika

**db**- 10 celnych rzutów, poprawna technika

**dst**- 7 celnych rzutów, błędy w technice

**dop**- 5 celnych rzutów, błędy w technice

**Rzut piłki do kosza z dwutaktu po kozłowaniu ( 10 prób)**

**cel** – 6 celnych poprawna technika

**bdb plus** – 5 celnych, poprawna technika

**bdb** – 4 celne, poprawna technika

**db** – 3celne, poprawna technika

**dst** –2 celne, poprawna technika

**dop** – 1 celny, poprawna technika

**Piłka siatkowa****Technika odbicia piłki oburącz sposobem górnym**

**cel** – technika nienaganna (30x)

**bdb** – technika poprawna ( 20x)

**db** – technika odbić poprawna, ciągłość ćwiczeń w miarę utrzymana (15x)

**dst** – błędy w technice, zaburzona ciągłość wykonania odbić



**dop.** – wyraźne błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu

#### **Technika odbicia piłki oburącz sposobem dolnym**

**cel** – technika nienaganna (20x)

**bdb** – technika poprawna (10x)

**db** – technika odbić poprawna, ciągłość ćwiczeń w miarę utrzymana

**dst** – błędy w technice, zaburzona ciągłość wykonania odbić

**dop.** – wyraźne błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu

#### **Zagrywka piłki sposobem górnym (6 prób z linii 6 m)**

**cel** – 6 celnych, technika nienaganna

**bdb plus** – 5 celnych, technika poprawna

**bdb** – 4 celne, technika poprawna

**db** – 3 celne, technika poprawna

**dst** – 2 celne, błędy w technice

**dop** – 1 celny, błędy w technice

#### **Piłka ręczna**

##### **Tor zwinnosciowy z wykorzystaniem poznanych elementów technicznych**

- zebranie piłki z podłoża

- kozłowanie między tyczkami

- podanie piłki jednorącz

- chwyt piłki oburącz

- rzut z wyskoku na bramkę

**cel** – tor wykonany tech. nienaganną, tempo bdb, rzut wyk. z dynamiką

**bdb** – poprawnie technicznie wyk. elementy, rzut trafiony

**db** – rzut niecelny, poprawne techniczne, tempo umiarkowane

**dst** – błędy techniczne, tempo wolne

**dop** – poważne błędy techniczne, uczeń nie panuje nad piłką

#### **Piłka nożna**

##### **Prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku**

**cel** – technika nienaganna, tempo bdb

**bdb** – technika poprawna, ćw. wyk. w odpowiednim tempie

**db** – technika poprawna, tempo zachowane

**dst** – błędy w technice, ciągłość ćwiczeń zaburzona

**dop** – wyraźne błędy w technice, tempo słabe

##### **Strzał do bramki z biegu (5 strzałów)**

**cel** – 5 celnych, technika nienaganna

**bdb** – 4 celne, technika poprawna

**db** – 3 celne, niewielkie błędy w technice

**dst** – 2 celne, błędy w technice

**dop** – 1 celny, błędy w technice

**ndst** – 0 celnych

#### **Gimnastyka**

##### **Przewroty łączone w przód i w tył**

Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.

##### **Stanie na rękach przy drabinkach**

Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia, samo asekurację.

##### **Piramida 2-osobowa**

Ocena uwzględnia trudność wybranej piramidy, technikę jej wykonania, zgranie ze współćwiczącym, rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

##### **Układ gimnastyczny**

**Układ równoważny na odwróconej ławeczce** – chód równoważny przodem, tyłem, półobrót, zeskok.

**Układ ćwiczeń wolnych -**

Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.

Do wyboru 5 elementów spośród 8, połączonych krokami , przetoczeniem i el. Dodatkowymi.

Ćw do wyboru : przewrót w przód, przewrót w tył, waga, stanie na rękach, stanie na głowie, przerzut bokiem, mostek, szpagat/pólszpagat

**Rytm –muzyka-taniec****Układ taneczny wg inwencji uczniów**

Ocena uwzględnia inwencję uczniów, technikę wykonania kroków tanecznych, ekspresję, płynność, zgranie z muzyką.

**KRYTERIA NA OCENY - KLASA VIII****Lekkoatletyka****Technika startu niskiego**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**db** – jeden błąd elementu techniki startu niskiego

**db(-)** – dwa błędy

**dst(+)** - trzy błędy

**dst** – cztery błędy

**dst(-)** – pięć błędów

**dop(+)** – sześć błędów

**dop** – siedem błędów

**dop(-)** - osiem błędów

**Technika biegu krótkiego**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**db** – jeden błąd elementu techniki startu niskiego

**db(-)** – dwa błędy

**dst(+)** - trzy błędy

**dst** – cztery błędy

**dst(-)** – pięć błędów

**dop(+)** – sześć błędów

**dop** – siedem błędów

**dop(-)** - osiem błędów

**Technika skoku w dal sposobem naturalnym z rozbiegu**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**db** – jeden błąd elementu techniki startu niskiego

**db(-)** – dwa błędy

**dst(+)** - trzy błędy

**dst** – cztery błędy

**dst(-)** – pięć błędów

**dop(+)** – sześć błędów

**dop** – siedem błędów

**dop(-)** - osiem błędów

**Technika rzutu piłeczką palantową z rozbiegu**

**bdb** – poprawne wykonanie wszystkich elementów techniki startu niskiego

**db** – jeden błąd elementu techniki startu niskiego

**db(-)** – dwa błędy

**dst(+)** - trzy błędy

**dst** – cztery błędy

**dst(-)** – pięć błędów

**dop(+)** – sześć błędów

**dop** – siedem błędów

**dop(-)** - osiem błędów

**Piłka koszykowa****Podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się.**

**bdb** – ćwiczenie wykonane poprawnie, we właściwym tempie i rytmie, w sposób nienaganny

**db(+)**-ćwiczenie wykonane poprawnie, we właściwym tempie i rytmie, z niewielkim uchybieniem technicznym

**db** – ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z niewielkim uchybieniem technicznym

**dst(+)**- ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z błędami technicznymi

**dst**- ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z błędami i uchybieniami technicznymi

**dop** – ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z dużymi błędami i uchybieniami technicznymi

**Zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współwiczającego**

**bdb** – ćwiczenie wykonane poprawnie, we właściwym tempie i rytmie, w sposób nienaganny

**db(+)**-ćwiczenie wykonane poprawnie, we właściwym tempie i rytmie, z niewielkim uchybieniem technicznym

**db** – ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z niewielkim uchybieniem technicznym

**dst(+)**- ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z błędami technicznymi

**dst**- ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z błędami i uchybieniami technicznymi

**dop** – ćwiczenie wykonane we właściwym tempie i rytmie, z dużymi błędami i uchybieniami technicznymi

**Piłka siatkowa****Odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym w parach**

<p><b>cel</b> – technika nienaganna (30x)  <b>bdb</b> – technika poprawna (20x)  <b>db</b> – technika odbić poprawna, ciągłość ćwiczeń w miarę utrzymana (15x)  <b>dst</b> – błędy w technice, zaburzona ciągłość wykonania odbić  <b>dop.</b> – wyraźne błędy w technice odbić, kłopoty z utrzymaniem piłki w powietrzu</p> <p><b>Zagrywka piłki sposobem górnym</b> (6 prób z linii 6 m)  <b>cel</b> – 6 celnych, technika nienaganna  <b>bdb</b>– 5 celnych, technika poprawna  <b>db</b> –4 celne, technika poprawna  <b>db (-)</b> –3 celne, technika poprawna  <b>dst</b> –2 celne, błędy w technice  <b>dop</b>– 1 celny, błędy w technice</p>
<b>Piłka ręczna</b>
<p><b>Rzut na bramkę z wysokości po zwodzie pojedynczym przodem z piłką i podaniu od współwiczającego</b>  <b>cel</b> –technika nienaganna, tempo bdb  <b>bdb</b>- technika poprawna, ćw. wyk. w odpowiednim tempie  <b>db</b> – technika poprawna, tempo zachowane  <b>dst</b>- błędy w technice , ciągłość ćwiczeń zaburzona  <b>dop</b>- wyraźne błędy w technice, tempo słabe</p>
<b>Piłka nożna</b>
<p><b>Prowadzenia piłki w biegu ze zmianą kierunku poruszania się i nogi</b>  <b>cel</b> –technika nienaganna, tempo bdb  <b>bdb</b>- technika poprawna, ćw. wyk. w odpowiednim tempie  <b>db</b> – technika poprawna, tempo zachowane  <b>dst</b>- błędy w technice , ciągłość ćwiczeń zaburzona  <b>dop</b>- wyraźne błędy w technice, tempo słabe</p> <p><b>Zwód pojedynczy przodem i uderzenie na bramkę prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy</b>  <b>cel</b> –technika nienaganna, tempo bdb  <b>bdb</b>- technika poprawna, ćw. wyk. w odpowiednim tempie  <b>db</b> – technika poprawna, tempo zachowane  <b>dst</b>- błędy w technice , ciągłość ćwiczeń zaburzona  <b>dop</b>- wyraźne błędy w technice, tempo słabe</p>
<b>Gimnastyka</b>
<p><b>Skok kuczny przez skrzynię ustawioną wstecz</b>  <b>bdb</b> – skok wykonany samodzielnie, z prawidłowym wykonaniem wszystkich jego faz  <b>db(+)</b>-skok wykonany samodzielnie, z nieznacznymi uchybieniem technicznym  <b>db</b> – skok wykonany samodzielnie, z nieznacznymi uchybieniem technicznym  <b>dst(+)</b>-skok wykonany samodzielnie, z wykonaniem naskoku na odskocznę, próbą naskoku na skrzynię i brakiem wykonania dalszych faz ćwiczenia  <b>dst</b>-skok wykonany niesamodzielnie, z wykonaniem naskoku na odskocznę i brakiem wykonania dalszych faz ćwiczenia  <b>dop</b> – skok wykonany niesamodzielnie, z brakiem wykonania naskoku obunóż na odskocznę i dalszych faz ćwiczenia</p> <p>Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.</p> <p><b>Piramidy dwójkowe</b>  <b>bdb</b> – piramida wykonana poprawnie technicznie i płynnie bez zachwiania, zaznaczona i wytrzymała do 3s  <b>db</b> - piramida wykonana poprawnie technicznie z zachwianiem i wytrzymałością 1s  <b>dst</b> – piramida wykonana z nieznacznymi błędami technicznymi, brak wytrzymałości  <b>dop</b> - piramida wykonana ze znacznymi błędami technicznymi, brak wytrzymałości</p> <p>Ocena uwzględnia pozycję wyjściową, technikę wykonania, płynność ćwiczenia, wrażenie artystyczne, zakończenie ćwiczenia.</p>
<b>Rytm –muzyka-taniec</b>
<b>Układ poloneza w parach</b>

**bdb** – prawidłowy krok, rytm , tempo tańca, bdb wykonanie figur układu

**db**- prawidłowy krok, znajomość figur układu, problemy z tempem,

**dst** - błędy w kroku podstawowym, tempo niezgodne z muzyką, pomyłki w wykonaniu układu

**dop** - błędy w kroku podstawowym, tempo niezgodne z muzyką, częste pomyłki w wykonaniu układu