

## SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE III GIMNAZJUM

	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>LEKKA ATLETYKA oraz ATLETYKA TERENOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Potrafi wykonać prawidłowo: Wybieg startowy do odebrania pałeczki sztafetowej w biegu różnymi sposobami. Potrafi świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Potrafi wykonać prawidłowo pchnięcie kulą z przeskokiem. Wykonuje dobrze technicznie starty i biegi na różnych dystansach oraz start niski z pałeczką sztafetową i przekazać ją w strefie zmian.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Potrafi poprawnie wykonać krok biegowy, odbicie z jednej nogi i bieg z pałeczką sztafetową. Wykonuje poprawnie starty z różnych pozycji.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Wyniki prób odbiegają od najniższych norm sprawności fizycznej.	Brak podejścia ucznia do prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m -skoku w dal -rzutu piłką lekarską 3kg wg (załącznika nr 1).
<b>GIMNASTYKA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo: -przewrót w przód z rozbiegu przez przeszkodę do postawy, podskokiem obrót o 360 stopni, przewrót w tył do postawy, skok rozkroczny przez kozła wszzer łączony ze skokiem kuczny przez pięć części skrzyni wszzer, Piramidę trójkową według własnej inwencji.	Potrafi wykonać prawidłowo; -łączone przewroty w przód i w tył, mostek ze stania z pomocą, -skok rozkroczny przez kozioł wzdłuż łączony ze skokiem zawrotnym przez pięć części skrzyni o nogach skurczonych do przysiadu, Umie dostosować obciążenie ćwiczeń do swoich możliwości.	W sposób przeciętny wykonuje: -przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, -przewrót w tył do przysiadu, -umie odbić się od odskoczni i wyskoczyć do przysiadu na pięć części skrzyni i zeskoczyć z niej. Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem łączonych przewrotów w przód i w tył, -nie potrafi odbijając się od odskoczni i samodzielnie przeskoczyć przez dowolną część skrzyni.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej. Potrafi podporządkować się bezwzględnie decyzjom sędziego.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: Atak szybki w trójkach, Atak przy przewadze atakujących 2:1 i 3:2. Atak pozycyjny 4:4. Współpraca w obronie „każdy swego”. Potrafi uczestniczyć w turnieju według założeń taktycznych trenera, przestrzega dyscypliny gry.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki; Atak szybki w dwójkach na jedno i dwa podania. Atak przy przewadze atakujących 2:1. Kozłowanie LR i PR ze zmianą miejsca. Rzuty do kosza po kozłowaniu i podaniu od partnera po szybkim ataku. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w sportowej grze.	Nie potrafi przekozłować piłki slalomem przez całą salę gimnastyczną przodem i tyłem, Ma problemy ze zmianą ręki kozłującej i ze zmianą kierunku kozłowania, W miarę poprawnie wykonuje chwyt i podania piłki w biegu. W dwójkach i w trójkach, Umie wykonać proste rzuty do kosza z różnych miejsc.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowego kozłowania piłki obydwoma rękami. Nie potrafi w podstawowy sposób opanować chwytów i podań piłki w miejscu i w biegu. Ma duże problemy z wykonaniem podstawowych elementów taktyki gry szkolnej.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z koszykówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.
	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>PIŁKA SIATKOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej. Umie zorganizować i sędziować szkolne zawody w piłce siatkowej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej w zespole trójkowym: Odebranie piłki po zagrywce i w ataku, rozegranie atak lub zwód. Zastawienie piłki w trójkach przy współudziale całego zespołu. Zagrywka sposobem górnym zza linii końcowej. Potrafi dobrać gry ruchowe do nauczania współdziałania zespołowego w piłce siatkowej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -ustawienie zespołu do odbioru piłki po zagrywce i ataku przeciwnika, -zastawienie piłki w dwójkach, ustawienie zespołu do asekuracji pola gry, Potrafi wykonać zagrywkę sposobem górnym z 8m. Umie zorganizować i sędziować między klasowe zawody piłki siatkowej.	Nie potrafi wykonać nieprzerwalnie kilkudziesięciu odbić piłki sposobem górnym i dolnym nad głową. Potrafi podrzucać i chwycić piłkę w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim Nie potrafi przebić piłki przez siatkę po zagrywce sposobem górnym z 7m.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowych odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nie potrafi ustawić się w zespole siatkarskim do obrony piłki, Nie potrafi przebić piłkę przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 6m.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z siatkówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.