

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA Z WYCHOWANIA

FIZYCZNEGO

XXV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W KRAKOWIE

**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W XXV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM W KRAKOWIE**

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

Ocenianiu podlegają :

- sumienność i staranność w wywiązywaniu się z obowiązków wynikających z przedmiotu,
- zaangażowanie w przebieg lekcji i przygotowanie się do zajęć,
- frekwencja na zajęciach,
- stosunek do partnera i przeciwnika,
- aktywność fizyczna,
- postęp w opanowaniu umiejętności i wiadomości przewidzianych dla poszczególnych klas,
- osiągnięte wyniki w sportach wymiernych zgodnie z indywidualnymi możliwościami i predyspozycjami ucznia , dokładność wykonania zadania i poziom zdobytej wiedzy.

Klasa I

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów -opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać kontroli własnego poziomu sprawności fizycznej -opracować i wykonać zestaw ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą współwiczających -ocenić sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela -dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce - z pomocą nauczyciela ocenić swoją sprawność fizyczną
Rekreacja	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady i przepisy gier rekreacyjnych (ringo , unihok, kometka , siatkonoga ,tenis stołowy, dwa ognie, ultimate, korfbal) -uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować zabawy ruchowe 	<p>Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych i terenowych</p>
Lekkoatletyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych -zorganizować klasowe zawody la 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać zmianę pałeczki sposobem dolnym i górnym -wykonać prawidłowo technicznie skok wzwyż i w dal -pokonać trasę biegu terenowego -uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach , rzutach , skokach 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać start niski i bieg na krótkim dystansie -wykonać start wysoki i bieg na długim dystansie -skoczyć w dal i wzwyż techniką naturalną -wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca 	<p>Uczeń potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać prawidłowo krok biegowy na krótkim i długim odcinku -wykonać trzyskok -wykonać rzut piłką lekarską w przód i w tył 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać start niski -wykonać skok w dal z miejsca -wykonać rzut piłką lekarską w tył
Gimnastyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać łączone przewroty w przód i w tył -stać na rękach przy drabinkach -wykonać skok przez kozła wzdłuż i w szereg o podwyższonej wysokości -wykonać skok kuczny i zawrotny przez skrzynię o podwyższonej wysokości -opracować i wykonać indywidualnie układ taneczny do muzyki 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w tył z postawy do rozkroku -wykonać skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szereg z asekuracją -stać na rękach z asekuracją -wykonać przerzut bokiem z miejsca -wykonać skok zawrotny przez skrzynię -współdziałając z partnerem wykonać piramidę dwójkową -wykonać ćwiczenia w rytm muzyki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z postawy -stać na rękach z asekuracją -wykonać skok kuczny przez skrzynię -wykonać skok rozkroczny przez kozła wzdłuż 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu -wykonać naskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb -wykonać ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód z przysiadu podpartego -wykonać ćwiczenia równoważne wolne

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Siatkówka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz w różnych pozycjach wyjściowych -poruszać się po boisku różnymi sposobami -wykonać zagrywkę tenisową -wykonać przebicie atakujące -zastosować poznane elementy w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -stosować zasadę fair play w grze 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz -poruszać się po boisku krokiem odstawnym – dostawnym , dojść do piłki -przyjąć piłkę z zagrywki -wykonać zagrywkę sposobem dolnym zza linii końcowej -odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć pozycje siatkarskie i prawidłowo poruszać się po boisku -wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w ruchu -wykonać zagrywkę dolną 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -odbić piłkę sposobem dolnym i górnym oburącz w miejscu -przyjąć postawy siatkarskie -wykonać zagrywkę dolną ze skróconej odległości od siatki
Koszykówka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego , kibica -zorganizować rozgrywki klasowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -prawidłowo wykonać podania oburącz w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w ruchu ze zmianą tempa i kierunku biegu -zatrzymać się na jedno i na dwa tempa z piłką -wykonać rzut do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu -wykonać rzut osobisty -wykonać obroty z piłką -zastosować w grze obronę indywidualną - wykonać atak szybki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -poruszać się po boisku w ataku i w obronie -wykonać podania oburącz w miejscu i w ruchu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką slalomem w biegu -zatrzymać się na jedno i na dwa tempa bez piłki -wykonać rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu prawą ręką 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać poprawnie podanie sposobem oburącz i jednorącz w marszu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu -wykonać rzut do kosza po wykonaniu dwutaktu 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać poprawnie podania oburącz w miejscu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu -wykonać rzut do kosza z miejsca
Piłka ręczna	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podania półgórne , górne , dolne , sytuacyjne w biegu -prawidłowo ustawić się w ataku i w obronie -współdziałać w obronie „krycie każdy swego” -wykonać atak szybki -wykonać rzut do bramki z różnych pozycji 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę w biegu w asyście przeciwnika -wykonać rzut do bramki z wysokości 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podanie piłki w biegu -kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej -wykonać rzut do bramki z miejsca 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym jednorącz w miejscu -poruszać się po boisku w zmiennym tempie

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
					w różnych kierunkach -kozłować piłkę w miejscu prawą i lewą ręką
Piłka nożna	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	Uczeń potrafi : -prawidłowo wykonać wyrzut z autu , rzut wolny -ustawić się prawidłowo w obronie i w ataku -stosować podczas gry zasadę fair play -pełnić rolę bramkarza -pełnić rolę zawodnika i kibica	Uczeń potrafi: -prowadzić piłkę slalomem -prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę -wyprowadzić piłkę od bramki w zespole - wykonać strzał na bramkę z miejsca i z biegu	Uczeń potrafi : -przyjąć piłkę różnymi częściami ciała -prowadzić piłkę slalomem -wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę w miejscu i w ruchu -przyjąć piłkę i prowadzić prawą i lewą nogą
Przepisy gier zespołowych					
Piłka siatkowa	Uczeń: -zna sygnalizację sędziego -wie, jaka jest gradacja kar za niewłaściwe zachowanie	Uczeń wie: -co to jest błąd podwójnego odbicia -gdzie znajduje się pole ataku i pole obrony	Uczeń wie: -co to jest błąd czterech odbić -gdzie znajduje się pole zagrywki	Uczeń wie: -kiedy drużyna otrzymuje punkt -ilu jest zawodników na boisku	Uczeń wie: -na czym polega gra w siatkówkę -ilu jest zawodników na boisku
Piłka koszykowa	Uczeń : -wie, kiedy przyznaje się rzut wolny -zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie: -co to jest błąd połowy -ile przewinień może mieć zawodnik podczas meczu	Uczeń wie: -jaka jest wartość zdobytego kosza -kiedy jest błąd kozłowania	Uczeń wie: -kiedy jest błąd kroków -ile trwa mecz koszykówki	Uczeń wie: -na czym polega gra w koszykówkę -z ilu zawodników składa się drużyna
Piłka ręczna	Uczeń: -wie, kiedy zostaje naruszone pole bramkowe -zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie: -kiedy zostaje przyznany rzut karny -jakie są wymiary boiska	Uczeń wie: -kiedy przyznany zostaje rzut wolny -skąd rozpoczyna się grę po zdobyciu bramki	Uczeń wie: -co to jest błąd kozłowania -kiedy jest błąd kroków	Uczeń wie: -na czym polega gra w piłkę ręczną -ilu zawodników

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka nożna	Uczeń: -wie, co to jest spalony -zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie: -kiedy przyznawany jest rzut karny i skąd się go wykonuje -kiedy jest przyznawany rzut różny	Uczeń wie: -jaka gra jest niedozwolona -kiedy przyznawany jest rzut wolny pośredni i bezpośredni	Uczeń wie: -ile trwa mecz i przerwa między połowami -jakie są kary za niesportowe zachowanie	jest na boisku podczas gry Uczeń wie: -z ilu zawodników składa się drużyna -jakie są wymiary boiska
Sprawdziany i testy sprawnościowe	dziewczeta/chłopcy	dziewczeta/chłopcy	dziewczeta/chłopcy	dziewczeta/chłopcy	dziewczeta/chłopcy
bieg na 100 m (s)	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16
bieg na 50 m (s)	8.00/6.30	8.30/7.00	9.00/7.30	9.30/8.00	10.00/8.30
skok w dal z miejsca (cm)	185/250	175/225	165/200	160/180	155/160
skok wzwyż (cm)	115/145	110/135	105/125	100/115	95/105
rzut piłką lekarską w tył (m)	9.0/13	7.5/10	6.5/9.0	5.5/8.0	4.5/7.0
rzut piłką lekarską w przód przed klatki piersiowej (m)	7.5/9.0	6.0/7.0	5.0/6.0	4.0/5.0	3.5/4,5
rzut piłką lekarską w przód zza głowy (m)	7.5/9.5	6.0/8.0	5.0/7.0	4.0/6.0	3.5/5.0
rzut piłeczką palantową (m)	40/60	30/50	25/40	20/30	15/20
bieg zygzakiem „koperta” (s)	24/23	25/24	26/25	27/26	28/27

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
bieg 10 x 10 m (s)	31/28	32/28.5	33/29	34/31	35/33
Test Coopera (m)	2300/3000	2100/2700	1900/2600	1700/2400	1600/2300
ISF K. Zuchory próba -szybkości, -gibkości, -siły mięśni ramion, -siły mięśni brzucha, -skoczności, -wytrzymałości	ocena prób według tabeli norm	dla poszczególnych	kategorii wieku	kobiet i mężczyzn	
Test policyjny (min)	1.07	1.08 – 1.17	1.18 – 1.27	1.28 – 1.37	1.38 – 1.41
podciąganie na drążku	18	15	12	9	6
skłony tułowia w przód w ciągu 2 min	55/60	45/50	35/40	30/35	25/30
uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc na ławeczce	30/50	28/43	23/38	18/33	13/28
bieg wytrzym. (min)					
1000 m dz/ch	3.30/3.00	4.00/3.30	4.30/4.00	5.00/4.30	5.30/5.00
3000 m ch.	13.30	13.50	14.50	15.50	16.10
podpory dz.	27	24	20	16	12
ugięcia ramion ch.	13	10	8	6	3

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Edukacja zdrowotna	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia -potrafi udzielić pierwszej pomocy 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady prawidłowego odżywiania -omawia przyczyny i skutki uzależnień 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie, jakie czynniki wpływają na zdrowie człowieka -potrafi hartować swój organizm -wie, co to jest wypoczynek czynny i bierny 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dba o higienę przed i po zajęciach -zna pojęcie zdrowia i choroby 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady bezpiecznego ćwiczenia na sali gimnastycznej , boisku , siłowni i w terenie -zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i przyrządów gimnastycznych

Klasa II

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów -dobrać ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne kształtujące prawidłową postawę ciała 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać kontroli własnego poziomu sprawności fizycznej -opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśniowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela -ocenić sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela -dobrać ćwiczenia wzmacniające siłę poszczególnych partii mięśniowych 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela -dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce - z pomocą nauczyciela ocenić swoją sprawność fizyczną
Rekreacja	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady i przepisy gier rekreacyjnych (ringo , unihok, kometka , siatkonoga ,tenis stołowy, dwa ognie) -uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować zabawy ruchowe 	<p>Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych i terenowych</p>
Lekkoatletyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych -zorganizować klasowe zawody la 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać start niski z pałeczką sztafetową i zmianę pałeczki sposobem dolnym i górnym -wykonać prawidłowo technicznie skok wzwyż i w dal -pokonać trasę biegu terenowego -uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach , rzutach , skokach 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać start niski i bieg na krótkim dystansie -wykonać start wysoki i bieg na długim dystansie -skoczyć w dal i wzwyż techniką naturalną -wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca 	<p>Uczeń potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać prawidłowo krok biegowy na krótkim i długim odcinku -wykonać trzyskok -wykonać skok wzwyż po rozbiegu -wykonać rzut piłką lekarską w przód i w tył 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać start niski -wykonać skok w dal z miejsca -wykonać rzut piłką lekarską w tył
Gimnastyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać łączone przewroty w przód i w tył -stać na rękach przy drabinkach -wykonać skok przez kozła wzdłuż i w szereg o podwyższonej wysokości -wykonać skok kuczny i zawrotny przez skrzynię o podwyższonej wysokości -opracować i wykonać indywidualnie układ taneczny do 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu -wykonać przewrót w tył z postawy do rozkroku -wykonać skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szereg z asekuracją -stać na rękach z asekuracją -wykonać ćwiczenia równoważne na belce gimnastycznej 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z postawy -stać na rękach z pomocą współćwiczącego -wykonać skok kuczny przez skrzynię -wykonać skok rozkroczny przez kozła wzdłuż -wykonać ćwiczenia w rytm muzyki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu -wykonać wyskok na skrzynię i zeskok w głąb -wykonać ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód z przysiadu do przysiadu -wykonać ćwiczenia równoważne wolne

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
	muzyki	-wykonać skok kuczny i zawrotny przez skrzynię -współdziałając w zespole wykonać piramidę dwójkową i trójkową -wykonać podstawowe kroki taneczne			
Siatkówka	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz w różnych pozycjach wyjściowych -poruszać się po boisku różnymi sposobami -odebrać piłkę po zagrywce i skierować ją do wystawiającego -wykonać zagrywkę tenisową -wykonać atak dynamiczny -zastosować poznane elementy w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -stosować zasadę fair play w grze	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz -poruszać się po boisku krokiem odstawno – dostawnym , dojść do piłki -wykonać zagrywkę sposobem dolnym zza linii końcowej - odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego -wykonać przebicie atakujące	Uczeń potrafi : -przyjąć pozycje siatkarskie i prawidłowo poruszać się po boisku -wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w dwójkach i trójkach ze zmianą miejsca -wykonać zagrywkę dolną - przyjąć piłkę z zagrywki	Uczeń potrafi : -odbić piłkę sposobem dolnym i górnym oburącz w miejscu i w ruchu -przyjąć postawy siatkarskie -wykonać zagrywkę dolną ze skróconej odległości od siatki
Koszykówka	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego , kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	Uczeń potrafi : -prawidłowo wykonać podania oburącz w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód -zatrzymać się na jedno i na dwa tempa z piłką -wykonać rzut do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu -wykonać rzut osobisty -wykonać obroty z piłką -zastosować w grze krycie „każdy swego” - wykonać atak szybki	Uczeń potrafi : -poruszać się po boisku w ataku i w obronie -wykonać podania oburącz w miejscu i w ruchu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką slalomem w biegu -zatrzymać się na jedno i na dwa tempa bez piłki -wykonać rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu prawą ręką	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podanie sposobem oburącz i jednorącz w miejscu i w marszu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu -wykonać rzut do kosza po kozłowaniu	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podania oburącz w miejscu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu -wykonać rzut do kosza z miejsca

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka ręczna	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podania półgórne , górne , dolne , sytuacyjne w biegu -prawidłowo ustawić się w ataku i w obronie -współdziałać w obronie „krycie każdy swego” -wykonać atak szybki -pełnić rolę bramkarza 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę w biegu w asyście przeciwnika -wykonać rzut do bramki z przeskokiem i rzut w wyskoku 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podanie piłki w biegu -kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej -wykonać rzut do bramki po kozłowaniu 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym -poruszać się po boisku w zmiennym tempie w różnych kierunkach -kozłować piłkę w miejscu prawą i lewą ręką
Piłka nożna	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -prawidłowo wykonać wyrzut z autu , rzut wolny , rzut różny -wykonać zastawianie piłki ciałem -ustawić się prawidłowo w obronie i w ataku -wykonać zwody z piłką i bez piłki -stosować podczas gry zasadę fair play -pełnić rolę bramkarza -pełnić rolę zawodnika i kibica 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód -prowadzić piłkę w dwójkach i trójkach ze strzałem na bramkę -wyprowadzić piłkę od bramki w zespole - wykonać strzał na bramkę po podaniu z określonej pozycji na boisku 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć piłkę różnymi częściami ciała -prowadzić piłkę slalomem -wykonać strzał na bramkę z miejsca i z biegu 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać żonglerkę piłką -przyjąć piłkę nogą i prowadzić piłkę po prostej -wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji
Przepisy gier zespołowych					
Piłka siatkowa	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie jaką rolę na boisku pełni libero -zna sygnalizację sędziego 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -jaka jest gradacja kar za niewłaściwe zachowanie -kiedy jest błąd ataku 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -co to jest błąd podwójnego odbicia i błąd czterech odbić -gdzie znajduje się pole ataku, pole obrony, pole zagrywki 	<p>Uczeń wie::</p> <ul style="list-style-type: none"> -ile trwa mecz siatkówki -kiedy drużyna otrzymuje punkt 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -na czym polega gra w siatkówkę -ilu jest zawodników na boisku

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka koszykowa	Uczeń : -wie kiedy przyznaje się rzut wolny i jakie jest ustawienie zawodników podczas jego wykonania -zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie: -co to jest błąd połowy -ile przewinień może mieć zawodnik podczas meczu	Uczeń wie: -jaka jest wartość zdobytego kosza -kiedy jest błąd kozłowania	Uczeń wie: -kiedy piłka jest martwa -ile trwa mecz koszykówki	Uczeń wie: -z ilu zawodników składa się drużyna -kiedy jest błąd kroków
Piłka ręczna	Uczeń: -wie kiedy zostaje naruszone pole bramkowe -zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie: -kiedy zostaje przyznany rzut karny, skąd się go wykonuje oraz jakie jest ustawienie zawodników podczas jego wykonania -czego nie wolno bramkarzowi	Uczeń wie: -kiedy przyznany zostaje rzut wolny -skąd rozpoczyna się grę po zdobyciu bramki	Uczeń wie: -co to jest błąd kozłowania -kiedy jest błąd kroków	Uczeń wie: -ilu zawodników jest na boisku podczas gry -jakie są wymiary boiska
Piłka nożna	Uczeń: -wie co to jest spalony -zna sygnalizację sędziego	Uczeń wie: -kiedy przyznawany jest rzut karny i skąd się go wykonuje -kiedy jest przyznawany rzut różny	Uczeń wie: -jaka gra jest niedozwolona -kiedy przyznawany jest rzut wolny pośredni i bezpośredni	Uczeń wie: -ile trwa mecz i przerwa między połowami -jakie są kary za niesportowe zachowanie	Uczeń wie: -z ilu zawodników składa się drużyna -jakie są wymiary boiska
Sprawdziany i testy sprawnościowe	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy
bieg na 100 m (s)	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16
bieg na 50 m (s)	8.00./6.30	8.30/7.00	9.00/7.30	9.30/8.00	10.00/8.30
skok w dal z miejsca (cm)	185/250	175/225	165/200	160/180	155/160
skok wzwyż (cm)	115/145	110/135	105/125	100/115	95/105
rzut piłką lekarską w tył (m)	9.0/13	7.5/10	6.5/9.0	5.5/8.0	4.5/7.0
rzut piłką lekarską	7.5/9.0	6.0/7.0	5.0/6.0	4.0/5.0	3.5/4,5

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
w przód sprzed klatki piersiowej (m)					
rzut piłką lekarską w przód zza głowy (m)	7.5/9.5	6.0/8.0	5.0/7.0	4.0/6.0	3.5/5.0
rzut piłeczką palantową (m)	40/60	30/50	25/40	20/30	15/20
bieg zygzakiem „koperta” (s)	24/23	25/24	26/25	27/26	28/27
bieg 10 x 10 m (s)	31/28	32/28.5	33/29	34/31	35/33
Test Coopera (m)	2300/3000	2100/2700	1900/2600	1700/2400	1600/2300
ISF K. Zuchory próba -szybkości, -gibkości, -siły mięśni ramion, -siły mięśni brzucha, -skoczności, -wytrzymałości	ocena prób według tabeli norm	dla poszczególnych	kategorii wieku	kobiet i mężczyzn	
Test policyjny (min)	1.07	1.08 – 1.17	1.18 – 1.27	1.28 – 1.37	1.38 – 1.41
podciąganie na drążku	18	15	12	9	6
skłony tułowia w przód w ciągu 2 min	55/60	45/50	35/40	30/35	25/30
uginanie i prostowanie	30/50	28/43	23/38	18/33	13/28

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
ramion w podporze leżąc na ławeczce					
bieg wytrzym. (min)					
1000 m dz/ch	3.30/3.00	4.00/3.30	4.30/4.00	5.00/4.30	5.30/5.00
3000 m ch.	13.30	13.50	14.50	15.50	16.10
podpory dz.	27	24	20	16	12
ugięcia ramion ch.	13	10	8	6	3
Edukacja zdrowotna	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dokonuje wyborów korzystnych dla zdrowia -potrafi udzielić pierwszej pomocy 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -rozpoznaje czynniki pozytywnie wpływające na dobre samopoczucie -zna zasady prawidłowego odżywiania -zna techniki relaksacyjne 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -potrafi zaplanować wypoczynek czynny i bierny w gronie rodziny i rówieśników -identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposób ich rozwoju 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dba o higienę przed i po zajęciach -zna pojęcie zdrowia i choroby -omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady bezpiecznego ćwiczenia na sali gimnastycznej , boisku , siłowni i w terenie -zna zasady bezpiecznego korzystania z przyborów i przyrządów gimnastycznych

Klasa III

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów -dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne -dobrać ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać samokontroli poziomu sprawności fizycznej -dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę -ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela -dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające siłę poszczególnych grup mięśniowych z pomocą nauczyciela 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela -dobrać ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne z pomocą nauczyciela 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce -ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela
Rekreacja	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -samodzielnie zorganizować i przeprowadzić poznane gry rekreacyjne 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - zorganizować i przeprowadzić zabawy rekreacyjne z pomocą nauczyciela 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować zabawy ruchowe 	<p>Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych</p>
Lekkoatletyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować klasowe zawody la -świadomie rozwijać swoją sprawność fizyczną w celu uzyskania jak najlepszych wyników 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -pokonać marszobiegi terenowy -wykonać przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian -wykonać prawidłowo technicznie skok w dal i wzwyż -wykonać prawidłowo technicznie rzut piłeczką palantową 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać wieloskok zmienny -wykonać rzuty piłką lekarską różnymi sposobami -pokonać bieg na dystansie 100 m. ze startu niskiego -przebiec dystans 1000 m. ze startu wysokiego 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać ćwiczenia skocznościowe -wykonać start niski i wysoki -wykonać skok w dal i wzwyż -wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać rzuty piłką lekarską w przód i w tył -pokonać dystans 100m. i 1000m. prawidłowym krokiem biegowym
Gimnastyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać łączone przewroty w układzie gimnastycznym -wykonać skok rozkroczny przez kozła o podwyższonej wysokości -przedstawić samodzielną prezentację ćwiczeń aerobiku 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać łączone przewroty w przód i w tył z półobrotem -wykonać przerzut bokiem z rozbiegu -wykonać podpór łukiem tyłem -wykonać skok kuczny i zawrotny przez skrzynię -wykonać skok rozkroczny przez kozła -wykonać piramidy trójkowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z postawy o nogach prostych -wykonać przerzut bokiem z marszu -wykonać podpór łukiem tyłem -stać na rękach przy drabinkach -wykonać proste piramidy dwójkowe -wykonać podstawowe kroki taneczne 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z postawy -stać na rękach z pomocą współwiczającego -wykonać wyskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb -wykonać skok rozkroczny przez kozła -wykonać ćwiczenia w rytm muzyki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu -wykonać wyskok kuczny na skrzynię i zeskok -wykonać ćwiczenia

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
		-wykonać indywidualny układ taneczny do muzyki			równoważne na ławeczce gimnastycznej
Siatkówka	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego kibica i organizatora	Uczeń potrafi : -wykonać zagrywkę tenisową -wystawić piłkę sposobem górnym -prawidłowo wykonać atak – nabieg , naskok ,wyskok ,zbiecie -przyjąć piłkę po zbieciu -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze i zachować się w roli zawodnika i kibica	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę w różnych pozycjach wyjściowych -odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego -wykonać zagrywkę tenisową ze skróconej odległości -wykonać przebiecie atakujące -rozegrać piłkę na trzy	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę do wystawiającego -wykonać odbicie piłki na różne wysokości i odległości -wykonać zagrywkę dolną zza linii końcowej	Uczeń potrafi : -wykonać odbicie piłki na wprost , do tyłu i po trójkacie -wykonać zagrywkę dolną -przyjąć piłkę z zagrywki
Koszykówka	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno - taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , kibica sędziego i organizatora	Uczeń potrafi : -wykonać podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem do kosza -kozłować piłkę prawą i lewą ręką bez kontroli wzrokowej -wykonać rzut w wyskoku -zastosować atak szybki -zastosować obronę ”każdy swego” -zastosować poznane elementy w grze	Uczeń potrafi : -prawidłowo wykonać podania oburącz i jednorącz w biegu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką ze zmianą tempa i omijaniem przeszkód -zatrzymać się na jedno i dwa tempa z piłką -wykonać rzut do kosza po podaniu i po kozłowaniu -wykonać rzut osobisty -stosować w grze zasadę fair play	Uczeń potrafi : -poruszać się po boisku w ataku i w obronie -wykonać podania oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu -wykonać rzut do kosza po podaniu i po kozłowaniu prawą ręką	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podania oburącz i jednorącz w miejscu i w marszu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu -wykonać rzut do kosza po kozłowaniu
Piłka ręczna	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	Uczeń potrafi: -wykonać prowadzenie piłki , łączenie kozłowania i podań w dwójkach i w trójkach -wykonać rzuty na bramkę po podaniach w dwójkach i trójkach -pełnić rolę bramkarza -współdziałać w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki z piłką -wykorzystać poznane elementy techniki w grze	Uczeń potrafi: -wykonać podania i chwyt w biegu -wykonać zwód z piłką zamierzonym rzutem lub podaniem -prowadzić piłkę kozłowaniem bez kontroli wzrokowej po różnym torze biegu -wykonać rzut do bramki w wyskoku i z przeskokiem -współdziałać w obronie „każdy swego”	Uczeń potrafi : -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę w asyście przeciwnika -wykonać rzut do bramki z wyskoku	Uczeń potrafi : -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym w miejscu i w biegu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w różnym tempie i zmianą kierunku biegu

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
		-stosować zasadę fair play w grze			
Piłka nożna	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica- -zorganizować rozgrywki klasowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -prowadzić piłkę w trójkach zakończonych strzałem na bramkę -współdziałać w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego -pełnić rolę bramkarza -współdziałać w ataku i w obronie -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -prowadzić piłkę w dwójkach zakończonych strzałem na bramkę -współdziałać w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego -wykonać zwody z piłką i bez piłki -ustawić się prawidłowo w ataku i w obronie 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód -wykonać strzał na bramkę po podaniu z określonej pozycji na boisku -wyprowadzić piłkę od bramki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć piłkę nogą - prowadzić piłkę słalodem -wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji
Przepisy gier zespołowych					
Piłka siatkowa	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady rozgrzewki przed meczem -wie, kiedy drużyna może przegrać walkowerem 	<p>Uczeń zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - funkcje kapitana i jego powinności - funkcje trenera i jego powinności 	<p>Uczeń zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymiary piłki - rozmieszczenie zespołu na boisku 	<p>Uczeń zna::</p> <ul style="list-style-type: none"> - wysokość siatki dla odpowiedniego wieku uczestników - wysokość taśmy bocznej i antenki oraz przepisy z nią związane 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie,kiedy sędzia zagwiżdże przejście linii i jakiej - zna wymiary boiska
Piłka koszykowa	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna wszystkie ograniczenia czasowe - krycie zawodnika z piłką i bez piłki 	<p>Uczeń zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady brania przerwy w meczu - zasady zmian zawodników 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - co to jest rzut sędziowski - jak wprowadza się piłkę do gry 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ilu i jacy są sędziowie - jak rozpoczyna się poszczególne części meczu 	<p>Uczeń zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymiary boiska - wysokość kosza
Piłka ręczna	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie, kiedy zawodnik może dostać czerwoną i żółtą kartkę - wie, kiedy jest dyskwalifikacja 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jakie są rodzaje fauli i ich konsekwencje -kiedy jest kara 2 minut 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gra pasywna - błędy zawodnika z piłką 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kiedy jest zatrzymanie czasu - jakie jest wyposażenie zawodnika 	<p>Uczeń zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czas gry - zasady zmian

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka nożna	Uczeń: - wie, jacy są sędziowie -zna wymiary i rozmiary piłki	Uczeń zna: - działanie systemu var -wymiary bramki	Uczeń wie: - jak wygląda strefa techniczna - kiedy pada bramka	Uczeń : - wie,jak wygląda gra bramkarza - zna zasady zmian	Uczeń : -wie, kiedy można dostać żółtą i czerwoną kartkę -zna wymiary pola karnego i bramkowego
Sprawdziany i testy sprawnościowe	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy
bieg na 100 m (s)	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16
bieg na 50 m (s)	8.00./6.30	8.30/7.00	9.00/7.30	9.30/8.00	10.00/8.30
skok w dal z miejsca (cm)	185/250	175/225	165/200	160/180	155/160
skok wzwyż (cm)	115/145	110/135	105/125	100/115	95/105
rzut piłką lekarską w tył (m)	9.0/13	7.5/10	6.5/9.0	5.5/8.0	4.5/7.0
rzut piłką lekarską w przód sprzed klatki piersiowej (m)	7.5/9.0	6.0/7.0	5.0/6.0	4.0/5.0	3.5/4,5
rzut piłką lekarską w przód zza głowy (m)	7.5/9.5	6.0/8.0	5.0/7.0	4.0/6.0	3.5/5.0
rzut piłeczką palantową (m)	40/60	30/50	25/40	20/30	15/20
bieg zygzakiem „koperta” (s)	24/23	25/24	26/25	27/26	28/27

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
bieg 10 x 10 m (s)	31/28	32/28.5	33/29	34/31	35/33
Test Coopera (m)	2300/3000	2100/2700	1900/2600	1700/2400	1600/2300
ISF K. Zuchory próba -szybkości, -gibkości, -siły mięśni ramion, -siły mięśni brzucha, -skoczności, -wytrzymałości	ocena prób według tabeli norm	dla poszczególnych	kategorii wieku	kobiet i mężczyzn	
Test policyjny (min)	1.07	1.08 – 1.17	1.18 – 1.27	1.28 – 1.37	1.38 – 1.41
podciąganie na drążku	18	15	12	9	6
skłony tułowia w przód w ciągu 2 min	55/60	45/50	35/40	30/35	25/30
uginanie i prostowanie ramion w podporze leżąc na ławeczce	30/50	28/43	23/38	18/33	13/28
bieg wytrzym. (min)					
1000 m dz/ch	3.30/3.00	4.00/3.30	4.30/4.00	5.00/4.30	5.30/5.00
3000 m ch.	13.30	13.50	14.50	15.50	16.10
podpory dz.	27	24	20	16	12
ugięcia ramion ch.	13	10	8	6	3

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Edukacja zdrowotna	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie, co oznacza zdrowy styl życia -wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wymienia zasady prawidłowego odżywiania , wie, jakie są składniki pokarmowe i jaka jest ich rola w organizmie -wie, jak ocenić prawidłową masę ciała ,potrafi obliczyć BMI -wie,co to jest anoreksja i bulimia -wie, jak poradzić sobie ze stresem 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przestrzega zasad samoochrony i asekuracji podczas ćwiczeń -wie, jak zaplanować swoją pracę i odpoczynek -omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie, w jaki sposób zadbać o swoje zdrowie -wie, jaki jest wpływ używek na zdrowie człowieka 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady bezpieczeństwa na obiektach sportowych -wie, jak należy dbać o higienę ciała i ubioru

Klasa IV

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów -dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne -opracować zestaw ćwiczeń na obwodzie stacyjnym ,wykorzystując dostępny sprzęt i przestrzegając zasad wszechstronności i zmienności pracy poszczególnych grup mięśniowych 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać samokontroli poziomu sprawności fizycznej -dobrać i zademonstrować ćwiczenia kształtujące wybrane cechy motoryczne 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę -ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela -dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela -dobrać ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne z pomocą nauczyciela 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce -ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela
Rekreacja	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -samodzielnie zorganizować i przeprowadzić poznane gry rekreacyjne 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować i przeprowadzić gry z pomocą nauczyciela 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować zabawy ruchowe 	<p>Uczeń uczestniczy w grach rekreacyjnych</p>
Lekkoatletyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zorganizować klasowe zawody la -świadomie rozwijać swoją sprawność fizyczną w celu uzyskania jak najlepszych wyników 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -pokonać marszobieg terenowy -wykonać przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian -wykonać bieg sztafetowy 4x100m -wykonać prawidłowo technicznie skok w dal i wzwyż -wykonać prawidłowo technicznie rzut piłeczką palantową -wykonać pchnięcie kulą z przeskokiem 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać wieloskok zmienny -wykonać rzuty piłką lekarską różnymi sposobami -przebiec dystans 1000 m. ze startu wysokiego -pchnąć kulą z miejsca -przekazać pałeczkę sztafetową w biegu 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przekazać pałeczkę sztafetową w marszu -pokonać bieg na dystansie 100 m. ze startu niskiego -wykonać skok w dal i wzwyż -wykonać rzut piłeczką palantową z rozbiegu 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać rzuty piłką lekarską w przód i w tył -pokonać dystans 100m. i 1000m. prawidłowym krokiem biegowym -wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca -wykonać ćwiczenia skocznościowe

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Gimnastyka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać prosty układ gimnastyczny -wykonać skok rozkroczny przez kozła o podwyższonej wysokości -przedstawić samodzielną prezentację ćwiczeń aerobiku -stanie na rękach połączone z przewrotem w przód -opracować i wykonać układ tańca do muzyki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać łączone przewroty w przód i w tył z półobrotom -wykonać przerzut bokiem z rozbiegu -wykonać podpór łukiem tyłem z postawy z pomocą współwiczającego -wykonać skok kuczny i zawrotny przez skrzynię -wykonać skok rozkroczny przez kozła wzdłuż i w szerz -wykonać piramidy trójkowe -wykonać stanie na głowie -wykonać podstawowe kroki taneczne 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z postawy o nogach prostych -wykonać przerzut bokiem z marszu -wykonać podpór łukiem tyłem -stanać na rękach przy drabinkach -wykonać piramidy dwójkowe -stanać na głowie z pomocą współwiczającego -wykonać układ ćwiczeń równoważnych -wykonać ćwiczenia w rytm muzyki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z postawy -stanać na rękach z pomocą współwiczającego -wykonać wyskok kuczny na skrzynię i zeskok w głąb -wykonać skok rozkroczny przez kozła -poruszać się w rytm muzyki 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu -wykonać wyskok kuczny na skrzynię i zeskok -wykonać ćwiczenia równoważne na ławeczce gimnastycznej
Siatkówka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego kibica i organizatora 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać zagrywkę tenisową -wystawić piłkę sposobem górnym -prawidłowo wykonać różne formy ataku – zbiecie dynamiczne , kiwnięcie, plasowanie piłki -przyjąć piłkę po zbieciu -wykonać zastawianie pojedyncze i grupowe -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze i zachować się w roli zawodnika i kibica 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć i podać piłkę w różnych pozycjach wyjściowych -odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego -prawidłowo wykonać nabieg , naskok, wyskok i zbiecie -wykonać zagrywkę tenisową -wykonać zastawianie pojedyncze 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -przyjąć i podać piłkę do wystawiającego -wykonać odbicie piłki na różne wysokości i odległości -wykonać zagrywkę dolną zza linii końcowej -rozegrać piłkę na trzy -wykonać przebiecie atakujące 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać odbicie piłki na wprost , do tyłu i po trójkacie -wykonać zagrywkę dolną -przyjąć piłkę z zagrywki
Koszykówka	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykorzystać poznane elementy techniczno - taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , kibica sędziego i organizatora 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem do kosza -zastosować atak pozycyjny -zastosować atak szybki -zastosować obronę „ każdy swego” -zastosować poznane elementy w 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -prawidłowo wykonać podania oburącz i jednorącz w biegu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką bez kontroli wzrokowej -zatrzymać się na jedno i dwa tempa z piłką -wykonać obroty z piłką -wykonać rzut w wyskoku 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -poruszać się po boisku w ataku i w obronie -wykonać podania oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód -wykonać rzut osobisty 	<p>Uczeń potrafi :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wykonać poprawnie podania oburącz i jednorącz w miejscu i w biegu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
		grze	-wykonać rzut osobisty -stosować w grze zasadę fair play		-wykonać rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu
Piłka ręczna	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	Uczeń potrafi: -wykonać prowadzenie piłki , łączenie kozłowania i podań w dwójkach i w trójkach -pełnić rolę bramkarza -współdziałać w dwójkach w kryciu przeciwnika bez piłki i z piłką -grać na różnych pozycjach -wykonać atak szybki -zastosować obronę stref -wykorzystać poznane elementy techniki w grze -stosować zasadę fair play w grze	Uczeń potrafi: -wykonać podania i chwyt w biegu w dwójkach i trójkach zakończone rzutem do bramki -wykonać zwód z piłką zamierzonym rzutem lub podaniem -prowadzić piłkę kozłowaniem bez kontroli wzrokowej po różnym torze biegu -wykonać rzuty do bramki z różnych pozycji oraz różnymi sposobami -współdziałać w obronie „każdy swego” -wykonać rzut karny	Uczeń potrafi : -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę w asyście przeciwnika -wykonać rzut do bramki z wysokości i z przeskokiem -poruszać się obronie i ataku	Uczeń potrafi : -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym w miejscu i w biegu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w różnym tempie i zmianą kierunku biegu -wykonać rzut do bramki po kozłowaniu
Piłka nożna	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica- -zorganizować rozgrywki klasowe	Uczeń potrafi : -wyprowadzić atak szybki od bramkarza -wykonać atak pozycyjny z udziałem całego zespołu -zastosować obronę „każdy swego” -współdziałać w ataku i w obronie -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę w trójkach zakończone strzałem na bramkę -współdziałać w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego -ustawić się prawidłowo w ataku i w obronie -pełnić rolę bramkarza -wykonać rzut karny	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód -wykonać strzał na bramkę po podaniu z określonej pozycji na boisku -wyprowadzić piłkę od bramki -wykonać zwody z piłką bez piłki	Uczeń potrafi : -przyjąć piłkę różnymi częściami ciała - prowadzić piłkę z ominięciem przeciwnika -wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji
Przepisy gier zespołowych					
Piłka siatkowa	Uczeń zna: - gradacje kar - ilość i funkcję sędziów	Uczeń zna: - zasady [przerw w grze - zasady zmian	Uczeń zna: -zasady i błędy podczas zagrywki -zasady i błędy podczas blokowania piłki	Uczeń wie:: - jakie są błędy w grze piłką - jakie są błędy zawodnika przy siatce	Uczeń zna: - ustawienie początkowe zespołu i w czasie gry oraz błędy

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka koszykowa	Uczeń wie : - jak wygląda zasłona legalna i nie legalna - co to jest faul techniczny i jego konsekwencje	Uczeń wie: - co to jest faul osobisty - co to jest faul obustronny	Uczeń zna: - zasady gry zawodnika w powietrzu - rozmiary piłki	Uczeń wie: - co to nielegalne dotyknięcie piłki - jakie są zasady walkowera	Uczeń wie: - kiedy zawodnik jest poza boiskiem - kiedy piłka jest poza boiskiem
Piłka ręczna	Uczeń: - zna wymiary piłki - zna rozmieszczenie strefy technicznej	Uczeń wie: - jak wygląda rzut wolny po czasie - zasady przerwy	Uczeń zna: - wymiary bramki - ilość i rodzaj sędziów	Uczeń wie: - jak wygląda rzut z linii bocznej - jak wygląda rzut od bramki	Uczeń zna: - przepis zdobycia bramki - rozpoczęcie meczu i po bramce
Piłka nożna	Uczeń: - zna funkcje i wymiary chorągiewki - zna gradacje kar	Uczeń zna: - zasady wrzutu - zasady rzutu od bramki	Uczeń wie: - jak wygląda rzut sędziowski - rozpoczęcie i wznowienie gry	Uczeń zna: - kolory strojów - wyposażenie sędziego	Uczeń wie: - jakie są zmiany bramkarza - jaki jest ubiór zawodnika
Sprawdziany i testy sprawnościowe	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy	dziewczęta/chłopcy
bieg na 100 m (s)	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16
bieg na 50 m (s)	8.00./6.30	8.30/7.00	9.00/7.30	9.30/8.00	10.00/8.30
skok w dal z miejsca (cm)	185/250	175/225	165/200	160/180	155/160
skok wzwyż (cm)	115/145	110/135	105/125	100/115	95/105
rzut piłką lekarską w tył (m)	9.0/13	7.5/10	6.5/9.0	5.5/8.0	4.5/7.0

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
rzut piłką lekarską w przód sprzed klatki piersiowej (m)	7.5/9.0	6.0/7.0	5.0/6.0	4.0/5.0	3.5/4,5
rzut piłką lekarską w przód zza głowy (m)	7.5/9.5	6.0/8.0	5.0/7.0	4.0/6.0	3.5/5.0
rzut piłeczką palantową (m)	40/60	30/50	25/40	20/30	15/20
bieg zygzakiem „koperta” (s)	24/23	25/24	26/25	27/26	28/27
bieg 10 x 10 m (s)	31/28	32/28.5	33/29	34/31	35/33
Test Coopera (m)	2300/3000	2100/2700	1900/2600	1700/2400	1600/2300
ISF K. Zuchory próba -szybkości, -gibkości, -siły mięśni ramion, -siły mięśni brzucha, -skoczności, -wytrzymałości	ocena prób według tabeli norm	dla poszczególnych	kategorii wieku	kobiet i mężczyzn	
Test policyjny (min)	1.07	1.08 – 1.17	1.18 – 1.27	1.28 – 1.37	1.38 – 1.41
podciąganie na drążku	18	15	12	9	6
skłony tułowia w przód w ciągu 2 min	55/60	45/50	35/40	30/35	25/30
uginanie i	30/50	28/43	23/38	18/33	13/28

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
prostowanie ramion w podporze leżąc na ławeczce					
bieg wytrzym. (min)					
1000 m dz/ch	3.30/3.00	4.00/3.30	4.30/4.00	5.00/4.30	5.30/5.00
3000 m ch.	13.30	13.50	14.50	15.50	16..10
podpory dz.	27	24	20	16	12
ugięcia ramion ch.	13	10	8	6	3
Edukacja zdrowotna	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -podejmuje właściwe decyzje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia -potrafi udzielić pierwszej pomocy 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -potrafi dokonać pomiaru i oceny tętna -zna niebezpieczeństwa stosowania środków dopingujących -wymienia przyczyny i skutki otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się oraz używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej -potrafi korzystać z różnych form aktywności fizycznej (rekreacyjnej , sportowej , turystycznej) -wie, jakie są choroby cywilizacyjne i jak im zapobiegać -wie, jak często i jakie badania profilaktyczne powinien wykonywać 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -potrafi odpowiednio zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki -wyjaśnia co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady -identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron , nad którymi należy pracować 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie jaka powinna być aktywność fizyczna nastolatków i osób starszych -określić stan swojego samopoczucia 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> -zna zasady bezpiecznego ćwiczenia na zajęciach sportowych -wie jak należy dbać o higienę ciała przed i po wysiłku: -jak zapanować nad emocjami

Nauczyciele wychowania fizycznego :

mgr Beata Szatan
mgr Halina Fedorowicz
mgr Łukasz Uzarowicz