

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA Z WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO

I Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Przemyślu

Klasa I

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe I semestr	Uczeń potrafi : -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów	Uczeń potrafi : -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać kontroli własnego poziomu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą współwiczających	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce
II semestr	-opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	-opracować i wykonać zestaw ćwiczeń wzmacniających określone grupy mięśniowe	-ocenić sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela	-dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe	- z pomocą nauczyciela ocenić swoją sprawność fizyczną
Rekreacja I semestr	Uczeń potrafi : -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania	Uczeń : -zna zasady i przepisy gier rekreacyjnych (ringo , unihok, badminton , tenis stołowy, dwa ognie)	Uczeń potrafi : - zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji	Uczeń potrafi : -zorganizować zabawy ruchowe	Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych i terenowych
II semestr	-zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania	-uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych	- zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji	-zorganizować zabawy ruchowe	-uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych i terenowych
Lekkoatletyka I semestr	Uczeń potrafi : -świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych	Uczeń potrafi: -wykonać zmianę pałeczki sztafetowej -wykonać prawidłowo technicznie skok w dal	Uczeń potrafi : -wykonać start niski i bieg na krótkim dystansie	Uczeń potrafi -wykonać prawidłowo krok biegowy na krótkim i długim odcinku	Uczeń potrafi : -wykonać start niski -wykonać skok w dal z miejsca
II semestr	-zorganizować klasowe zawody la	-pokonać trasę marszobiegu terenowego -uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach , rzutach , skokach	-wykonać start wysoki i bieg na długim dystansie -skoczyć w dal techniką naturalną	-wykonać rzut piłką lekarską w przód i w tył	-wykonać rzut piłką lekarską w tył

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Siatkówka I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz w różnych pozycjach wyjściowych -poruszać się po boisku różnymi sposobami	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz -poruszać się po boisku krokiem odstawno – dostawnym , dojść do piłki	Uczeń potrafi : -przyjąć pozycje siatkarskie i prawidłowo poruszać się po boisku	Uczeń potrafi : -odbić piłkę sposobem dolnym i górnym oburącz w miejscu -przyjąć postawy siatkarskie
II semestr	-pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	-wykonać zagrywkę tenisową -wykonać przebiecie atakujące -zastosować poznane elementy w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -stosować zasadę fair play w grze	-przyjąć piłkę z zagrywki -wykonać zagrywkę sposobem dolnym zza linii końcowej -odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego	-wykonać odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz w ruchu -wykonać zagrywkę dolną	-wykonać zagrywkę dolną ze skróconej odległości od siatki
Koszykówka I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -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	Uczeń potrafi : -poruszać się po boisku w ataku i w obronie -wykonać podania oburącz w miejscu i w ruchu	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podanie sposobem oburącz i jednorącz w marszu	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podania oburącz w miejscu
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , sędziego , kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	-wykonać rzut do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu -wykonać rzut osobisty -wykonać pivot z piłką -zastosować w grze obronę indywidualną - wykonać atak szybki	-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	-kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu -wykonać rzut do kosza po wykonaniu dwutaktu	-kozłować piłkę prawą i lewą ręką w miejscu -wykonać rzut do kosza z miejsca
Piłka ręczna	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica	Uczeń potrafi : -wykonać podania półgórne , górne , dolne , sytuacyjne w biegu -prawidłowo ustawić się w ataku i w obronie -współdziałać w obronie „krycie każdy swego”	Uczeń potrafi : -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca	Uczeń potrafi : -wykonać podanie piłki w biegu -kozłować piłkę slalomem ze zmianą ręki kozłującej	Uczeń potrafi : -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym jednorącz w miejscu
	-zorganizować rozgrywki klasowe	-wykonać atak szybki -wykonać rzut do bramki z różnych pozycji	-kozłować piłkę w biegu w asyście przeciwnika -wykonać rzut do bramki z wysoku	-wykonać rzut do bramki z miejsca	-poruszać się po boisku w zmiennym tempie

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

Klasa II

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe I semestr	Uczeń potrafi : -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów	Uczeń potrafi : -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać kontroli własnego poziomu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela -ocenić sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce
II semestr	-dobrać ćwiczenia korekcyjno – kompensacyjne kształtujące prawidłową postawę ciała	-opracować i wykonać zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne i określone grupy mięśniowe	-dobrać ćwiczenia wzmacniające siłę poszczególnych partii mięśniowych	-dobrać ćwiczenia kształtujące i doskonalące określone zdolności ruchowe	- z pomocą nauczyciela ocenić swoją sprawność fizyczną
Rekreacja I semestr	Uczeń potrafi : -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania	Uczeń : -zna zasady i przepisy gier rekreacyjnych (unihokej, badminton, tenis stołowy, zbijak)	Uczeń potrafi : - zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji	Uczeń potrafi : -zorganizować zabawy ruchowe	Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych i terenowych
II semestr	-zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania	-uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych	- zorganizować i zachęcić innych do udziału w poznanych formach rekreacji	-zorganizować zabawy ruchowe	Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych i terenowych
Lekkoatletyka I semestr	Uczeń potrafi : -świadomie podjąć wysiłek fizyczny w celu poprawy swojej sprawności i osiągnięcia zakładanych wyników sportowych	Uczeń potrafi: -wykonać start niski z pałeczką sztafetową i zmianę pałeczki -wykonać prawidłowo technicznie skok w dal	Uczeń potrafi : -wykonać start niski i bieg na krótkim dystansie -wykonać start wysoki i bieg na długim dystansie	Uczeń potrafi -wykonać prawidłowo krok biegowy na krótkim i długim odcinku -wykonać skok w dal po rozbiegu	Uczeń potrafi : -wykonać start niski -wykonać skok w dal z miejsca
II semestr	-zorganizować klasowe zawody la	-pokonać trasę marszobiegu terenowego -uczestniczyć we współzawodnictwie w biegach , rzutach , skokach	-skoczyć w dal i wwyż techniką naturalną -wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca	-wykonać rzut piłką lekarską w przód i w tył	-wykonać rzut piłką lekarską w tył

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Siatkówka I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	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	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę sposobem górnym i dolnym oburącz -poruszać się po boisku krokiem odstawno – dostawnym , dojść do piłki	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	Uczeń potrafi : -odbić piłkę sposobem dolnym i górnym oburącz w miejscu i w ruchu -przyjąć postawy siatkarskie
II semestr	-pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	-wykonać zagrywkę tenisową -wykonać atak dynamiczny -zastosować poznane elementy w grze -pełnić rolę zawodnika ,sędziego i kibica -stosować zasadę fair play w grze	-wykonać zagrywkę sposobem dolnym zza linii końcowej - odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego -wykonać przebiecie atakujące	-wykonać zagrywkę dolną - przyjąć piłkę z zagrywki	-wykonać zagrywkę dolną ze skróconej odległości od siatki
Koszykówka I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika , sędziego , kibica	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	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	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podanie sposobem oburącz i jednorącz w miejscu i w marszu -kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podania oburącz w miejscu
II semestr	-zorganizować rozgrywki klasowe	-wykonać rzut do kosza lewą i prawą ręką po kozłowaniu i po podaniu -wykonać rzut osobisty -wykonać pivot z piłką -zastosować w grze krycie „każdy swego” - wykonać atak szybki	-zatrzymać się na jedno i na dwa tempa bez piłki -wykonać rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu prawą ręką	-wykonać rzut do kosza po kozłowaniu	-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 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 kozłowania 	<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 /I i II semestr/					
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"> -do ilu gra się w siatkówce -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
Piłka koszykowa	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie kiedy przyznaje się rzut wolny i jakie jest ustawienie zawodników podczas jego wykonania -zna sygnalizację sędziego 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -co to jest błąd połowy -ile przewinień może mieć zawodnik podczas meczu 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -jaka jest wartość zdobytego kosza -kiedy jest błąd kozłowania 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kiedy piłka jest martwa -ile trwa mecz koszykówki 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -z ilu zawodników składa się drużyna -kiedy jest błąd kroków
Piłka ręczna	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> -wie kiedy zostaje naruszone pole bramkowe -zna sygnalizację sędziego 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kiedy zostaje przyznany rzut karny, skąd się go wykonuje oraz jakie jest ustawienie zawodników podczas jego wykonania - czego nie wolno bramkarzowi 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -kiedy przyznany zostaje rzut wolny -skąd rozpoczyna się grę po zdobyciu bramki 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -co to jest błąd kozłowania -kiedy jest błąd kroków 	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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
-------------	---	---	--	--	--

Klasa III

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe I semestr	Uczeń potrafi : -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów -dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	Uczeń potrafi : -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać samokontroli poziomu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę -ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce
II semestr	-dobrać ćwiczenia ułatwiające utrzymanie prawidłowej postawy	-dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe	-dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające siłę poszczególnych grup mięśniowych z pomocą nauczyciela	-dobrać ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne z pomocą nauczyciela	-ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela
Rekreacja I semestr	Uczeń potrafi : -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania	Uczeń potrafi : -samodzielnie zorganizować i przeprowadzić poznane gry rekreacyjne	Uczeń potrafi : - zorganizować i przeprowadzić zabawy rekreacyjne z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -zorganizować zabawy ruchowe	Uczeń uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych
II semestr	-zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne , zna przepisy gier i zasady sędziowania	-samodzielnie zorganizować i przeprowadzić poznane gry rekreacyjne	- zorganizować i przeprowadzić zabawy rekreacyjne z pomocą nauczyciela	-zorganizować zabawy ruchowe	uczestniczy w poznanych grach rekreacyjnych
Lekkoatletyka I semestr	Uczeń potrafi : -zorganizować klasowe zawody la	Uczeń potrafi : -pokonać marszobieg terenowy -wykonać przekazanie pałeczki sztafetowej	Uczeń potrafi : -wykonać skippingi -wykonać rzuty piłką lekarską różnymi sposobami	Uczeń potrafi : -wykonać ćwiczenia skocznościowe -wykonać start niski i wysoki	Uczeń potrafi : -wykonać rzuty piłką lekarską w przód i w tył
II semestr	-świadomie rozwijać swoją sprawność fizyczną w celu uzyskania jak najlepszych wyników	-wykonać prawidłowo technicznie skok w dal -wykonać prawidłowo technicznie rzut piłeczką palantową	-pokonać bieg na dystansie 100 m. ze startu niskiego -przebiec dystans 1000 m. ze startu wysokiego	-wykonać skok w dal -wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca	-pokonać dystans 100m. i 1000m. prawidłowym krokiem biegowym

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Siatkówka I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -wykonać zagrywkę tenisową -wystawić piłkę sposobem górnym -prawidłowo wykonać atak – nabieg , naskok ,wyskok ,zbiecie	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę w różnych pozycjach wyjściowych -odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę do wystawiającego	Uczeń potrafi : -wykonać odbicie piłki na wprost , do tyłu i po trójkącie
II semestr	-pełnić rolę zawodnika ,sędziego kibica i organizatora	-przyjąć piłkę po zbieciu -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze i zachować się w roli zawodnika i kibica	-wykonać zagrywkę tenisową ze skróconej odległości -wykonać przebiecie atakujące -rozegrać piłkę na trzy	-wykonać odbicie piłki na różne wysokości i odległości -wykonać zagrywkę dolną z za linii końcowej	-wykonać zagrywkę dolną -przyjąć piłkę z zagrywki
Koszykówka I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno - taktyczne w grze	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	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	Uczeń potrafi : -poruszać się po boisku w ataku i w obronie -wykonać podania oburącz i jednorącz w miejscu i w ruchu	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podania oburącz i jednorącz w miejscu i w marszu
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , kibica sędziego i organizatora	-wykonać rzut w wyskoku -zastosować atak szybki -zastosować obronę ”każdy swego” -zastosować poznane elementy w grze	-wykonać rzut do kosza po podaniu i po kozłowaniu -wykonać rzut osobisty -stosować w grze zasadę fair play	-wykonać rzut do kosza po podaniu i po kozłowaniu prawą ręką	-kozłować piłkę prawą i lewą ręką w marszu -wykonać rzut do kosza po kozłowaniu
Piłka ręczna I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze -pełnić rolę zawodnika, sędziego i kibica	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	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	Uczeń potrafi : -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca -kozłować piłkę w asyście przeciwnika	Uczeń potrafi : -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym w miejscu i w biegu
II semestr	-zorganizować rozgrywki klasowe	-wykorzystać poznane elementy techniki w grze -stosować zasadę fair play w grze	-wykonać rzut do bramki w wyskoku i z przeskokiem -współdziałać w obronie „każdy swego”	-wykonać rzut do bramki z wyskoku -kozłować piłkę w asyście przeciwnika	-kozłować piłkę prawą i lewą ręką w różnym tempie i zmianą kierunku biegu

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka nożna I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę w trójkach zakończonych strzałem na bramkę -współdziałać w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę w dwójkach zakończonych strzałem na bramkę -współdziałać w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód	Uczeń potrafi : -przyjąć piłkę nogą -prowadzić piłkę słalomem
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica- -zorganizować rozgrywki klasowe	-pełnić rolę bramkarza -współdziałać w ataku i w obronie -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze	-wykonać zwody z piłką i bez piłki -ustawić się prawidłowo w ataku i w obronie -współdziałać w zespole dwójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego	-wykonać strzał na bramkę po podaniu z określonej pozycji na boisku -wyprowadzić piłkę od bramki	-wykonać strzał na bramkę z dowolnej pozycji -prowadzić piłkę słalomem
Przepisy gier zespołowych /I i II semestr/ Piłka siatkowa	Uczeń: -zna zasady rozgrzewki przed meczem -wie, kiedy drużyna może przegrać walkowerem	Uczeń zna: - funkcje kapitana i jego powinności - funkcje trenera i jego powinności	Uczeń zna: - rozmieszczenie zespołu na boisku	Uczeń zna:: - wysokość siatki dla odpowiedniego wieku uczestników	Uczeń: - wie, kiedy sędzia zagwiżdże przejście linii i jakiej - zna wymiary boiska
Piłka koszykowa	Uczeń : - zna wszystkie ograniczenia czasowe - krycie zawodnika z piłką i bez piłki	Uczeń zna: - zasady brania przerwy w meczu - zasady zmian zawodników	Uczeń wie: - co to jest rzut sędziowski - jak wprowadza się piłkę do gry	Uczeń wie: - ilu i jacy są sędziowie - jak rozpoczyna się poszczególne części meczu	Uczeń zna: - wymiary boiska
Piłka ręczna	Uczeń: -wie, kiedy zawodnik może dostać czerwoną i żółtą kartkę - wie, kiedy jest dyskwalifikacja	Uczeń wie: - jakie są rodzaje fauli i ich konsekwencje -kiedy jest kara 2 minut	Uczeń wie: - gra pasywna - błędy zawodnika z piłką	Uczeń wie: - kiedy jest zatrzymanie czasu - jakie jest wyposażenie zawodnika	Uczeń zna: - czas gry - zasady zmian

Klasa IV

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Zajęcia ogólnorozwojowe I semestr	Uczeń potrafi : -samodzielnie dokonać kontroli i oceny sprawności fizycznej za pomocą poznanych testów -dobrać i zademonstrować zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne	Uczeń potrafi : -przeprowadzić samodzielnie rozgrzewkę -dokonać samokontroli poziomu sprawności fizycznej	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę -ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -przeprowadzić rozgrzewkę z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -dobrać ćwiczenia kształtujące w rozgrzewce
II semestr	-opracować zestaw ćwiczeń na obwodzie stacyjnym, wykorzystując dostępny sprzęt i przestrzegając zasad wszechstronności i zmienności pracy poszczególnych grup mięśniowych	-dobrać i zademonstrować ćwiczenia kształtujące wybrane cechy motoryczne	-dobrać i zademonstrować ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie mięśniowe	-dobrać ćwiczenia rozwijające zdolności motoryczne z pomocą nauczyciela	-ocenić swoją sprawność fizyczną z pomocą nauczyciela
Rekreacja I semestr	Uczeń potrafi : -zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne, zna przepisy gier i zasady sędziowania	Uczeń potrafi : -samodzielnie zorganizować i przeprowadzić poznane gry rekreacyjne	Uczeń potrafi : -zorganizować i przeprowadzić gry z pomocą nauczyciela	Uczeń potrafi : -zorganizować zabawy ruchowe	Uczeń uczestniczy w grach rekreacyjnych
II semestr	-zorganizować i przeprowadzić gry rekreacyjne, zna przepisy gier i zasady sędziowania	-samodzielnie zorganizować i przeprowadzić poznane gry rekreacyjne	-zorganizować i przeprowadzić gry z pomocą nauczyciela	-zorganizować zabawy ruchowe	uczestniczy w grach rekreacyjnych
Lekkoatletyka I semestr	Uczeń potrafi : -zorganizować klasowe zawody la	Uczeń potrafi : -pokonać marszobieg terenowy -wykonać przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian -wykonać bieg sztafetowy 4x100m	Uczeń potrafi : -wykonać rzuty piłką lekarską różnymi sposobami -przebiec dystans 1000 m. ze startu wysokiego	Uczeń potrafi : -przekazać pałeczkę sztafetową w marszu -pokonać bieg na dystansie 100 m. ze startu niskiego	Uczeń potrafi : -wykonać rzuty piłką lekarską w przód i w tył -pokonać dystans 100m. i 1000m. prawidłowym krokiem biegowym
II semestr	-świadomie rozwijać swoją sprawność fizyczną w celu uzyskania jak najlepszych wyników	-wykonać prawidłowo technicznie skok w dal -wykonać prawidłowo technicznie rzut piłeczką palantową	-przekazać pałeczkę sztafetową w biegu -przebiec dystans 1000 m. ze startu wysokiego	-wykonać skok w dal i wwyż -wykonać rzut piłeczką palantową z rozbiegu	-wykonać rzut piłeczką palantową z miejsca -wykonać ćwiczenia skocznościowe

Piłka siatkowa I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -wykonać zagrywkę tenisową -wystawić piłkę sposobem górnym -prawidłowo wykonać różne formy ataku – zbiecie dynamiczne , kiwnięcie, plasowanie piłki -przyjąć piłkę po zbieciu	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę w różnych pozycjach wyjściowych -odebrać piłkę po zagrywce i podać ją do wystawiającego	Uczeń potrafi : -przyjąć i podać piłkę do wystawiającego -wykonać odbicie piłki na różnej wysokości i odległości	Uczeń potrafi : -wykonać odbicie piłki na wprost , do tyłu i po trójkacie
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , sędziego kibica i organizatora	-wykonać zastawianie pojedyncze i grupowe -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze i zachować się w roli zawodnika i kibica	-prawidłowo wykonać nabieg , naskok, wyskok i zbiecie -wykonać zagrywkę tenisową -wykonać zastawianie pojedyncze	-wykonać zagrywkę dolną zza linii końcowej -rozegrać piłkę na trzy -wykonać przebiecie atakujące	-wykonać zagrywkę dolną -przyjąć piłkę z zagrywki
Piłka koszykowa I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno - taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -wykonać podania i chwyt piłki oburącz w miejscu i w biegu w trójkach zakończone rzutem do kosza -zastosować atak pozycyjny	Uczeń potrafi : -prawidłowo wykonać podania oburącz i jednorącz w biegu -koźłować piłkę prawą i lewą ręką bez kontroli wzrokowej -zatrzymać się na jedno i dwa tempa z piłką	Uczeń potrafi : -wykonać poprawnie podania oburącz i jednorącz w miejscu i w biegu	-wykonać rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , kibica sędziego i organizatora	-zastosować atak szybki -zastosować obronę „każdy swego” -zastosować poznane elementy w grze	-wykonać obroty z piłką -wykonać rzut w wyskoku -wykonać rzut osobisty -stosować w grze zasadę fair play	-koźłować piłkę prawą i lewą ręką w biegu	-wykonać rzut do kosza po kozłowaniu i po podaniu
Piłka ręczna I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	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	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	Uczeń potrafi : -wykonać podania piłki w biegu ze zmianą miejsca -koźłować piłkę w asyście przeciwnika	Uczeń potrafi : -wykonać podanie piłki sposobem półgórnym w miejscu i w biegu -koźłować piłkę prawą i lewą ręką w różnym tempie
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica -zorganizować rozgrywki klasowe	-grać na różnych pozycjach -wykonać atak szybki -zastosować obronę stref -wykorzystać poznane elementy techniki w grze -stosować zasadę fair play w grze	-wykonać rzuty do bramki z różnych pozycji oraz różnymi sposobami -współdziałać w obronie „każdy swego” -wykonać rzut karny	-wykonać rzut do bramki z wyskoku i z przeskokiem -poruszać się obronnie i ataku	-koźłować piłkę ze zmianą kierunku biegu -wykonać rzut do bramki po kozłowaniu

Dział programowy	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający
Piłka nożna I semestr	Uczeń potrafi : -wykorzystać poznane elementy techniczno – taktyczne w grze	Uczeń potrafi : -wyprowadzić atak szybki od bramkarza -wykonać atak pozycyjny z udziałem całego zespołu	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę w trójkach zakończone strzałem na bramkę -współdziałać w zespole trójkowym podczas wykonywania rzutu różnego i wolnego	Uczeń potrafi : -prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód -wykonać strzał na bramkę po podaniu z określonej pozycji na boisku	Uczeń potrafi : -przyjąć piłkę różnymi częściami ciała - prowadzić piłkę z ominięciem przeciwnika
II semestr	-pełnić rolę zawodnika , sędziego i kibica- -zorganizować rozgrywki klasowe	-zastosować obronę „każdy swego” -współdziałać w ataku i w obronie -wykorzystać poznane elementy w grze -stosować zasadę fair play w grze	-ustawić się prawidłowo w ataku i w obronie -pełnić rolę bramkarza -wykonać rzut karny	-wyprowadzić piłkę od bramki -wykonać zwody z piłką bez piłki	-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
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 dotykane 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

