

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE I LICEUM

W klasie I liceum/technikum kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. – postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. – systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć wg kryteriów zamieszczonych w poniższej tabeli.

Tabela 1. Kryteria oceny miesięcznej za systematyczny i aktywny udział w lekcjach wychowania fizycznego

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	12	Celujący
2	11	Bardzo dobry
3	10	Plus dobry
4	9	Dobry
5	8	Plus dostateczny
6	7	Dostateczny
7	6 i mniej	Dopuszczający

3. – sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,

- skok w dal z miejsca,
- bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- bieg wahadłowy na dystansie 4×10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4. – obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- bieg wahadłowy 10×5 m – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wg Eurofit – pomiar zdolności wytrzymałościowych,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób w testach sprawności fizycznej można także wystawić ocenę bardzo dobrą. Natomiast nie oceniamy wyników poszczególnych prób.

5. – umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę ogólnorozwojową,
- piłka nożna: żonglerka, prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka: rzut z dwutaktu, podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna: rzut z wyskoku, łączone podania jednorącz półgórne w biegu,

- piłka siatkowa: odbicia oburącz górne i dolne, zagrywka sposobem tenisowym z 5–6 m.

6. – wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test – ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE II LICEUM

W klasie II liceum/technikum kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. – postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. – systematyczny udział i aktywność wg tabeli 2.

Tabela 2. Kryteria oceny miesięcznej

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	12	Celujący
2	11	Bardzo dobry
3	10	Plus dobry
4	9	Dobry
5	8	Plus dostateczny
6	7	Dostateczny

3. – sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,

- b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- c. skok w dal z miejsca,
- d. bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- e. bieg wahadłowy na dystansie 4×10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- f. pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,

biegi przedłużone:

- na dystansie 800 m – dziewczęta,
- na dystansie 1000 m – chłopcy.

4. – obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- a. bieg wahadłowy 10×5 m – pomiar zdolności szybkościowo - siłowo - koordynacyjnych,
- b. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wg Eurofit – pomiar zdolności wytrzymałościowych,
- c. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- d. skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób można wystawić ocenę bardzo dobrą. Wyników nie oceniamy.

5. – umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę,
- piłka nożna: zonglerka, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem,

- koszykówka: rzut z dwutaktu po podaniu, podania oburącz kozłem w biegu,
- piłka ręczna: rzut z wyskoku po podaniu, podania półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki przez losowanie, zagrywka tenisowa z 5–6 m.

6. – wiadomości:

- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (ustne/pisemne – ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE III LICEUM/TECHNIKUM

W klasie III liceum/technikum kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. – postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. – systematyczny udział i aktywność wg tabeli 3.

Tabela 3. Kryteria oceny miesięcznej

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	12	Celujący
2	11	Bardzo dobry
3	10	Plus dobry
4	9	Dobry

5	8	Plus dostateczny
6	7	Dostateczny

3. – sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- c. skok w dal z miejsca,
- d. bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- e. bieg wahadłowy na dystansie 4 × 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- f. pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- g. biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4. – obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- a. bieg wahadłowy 10 × 5 m – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- b. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wg Eurofit – pomiar zdolności wytrzymałościowych,
- c. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- d. skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób można wystawić ocenę bardzo dobrą. Wyników nie oceniamy.

5. – umiejętności ruchowe:

- gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę,
- piłka nożna: żonglerka, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem po podaniu,
- koszykówka: rzut z dwutaktu po zwodzie, podania oburącz znad głowy w biegu,
- piłka ręczna: rzut z wyskoku po podaniu, podania półgórne i półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa: atakowanie piłki (plasowanie lub zbiecie), zagrywka tenisowa z 5–6 m.

6. – wiadomości:

- zna podstawowe przepisy gier zespołowych (ustne/pisemne – ocena dodatkowa).

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV LICEUM/TECHNIKUM

W klasie IV liceum/technikum kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

1. – postawę ucznia i jego kompetencje społeczne,
2. – systematyczny udział i aktywność wg tabeli 4.

Tabela 4. Kryteria oceny miesięcznej

Lp.	Ilość lekcji, w których uczeń ćwiczył	Ocena
1	12	Celujący
2	11	Bardzo dobry
3	10	Plus dobry

4	9	Dobry
5	8	Plus dostateczny
6	7	Dostateczny
7	6 i mniej	Dopuszczający

3. – sprawność fizyczna (kontrola) – Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej:

- a. siła mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s,
- b. gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia,
- c. skok w dal z miejsca,
- d. bieg ze startu wysokiego na 50 m,
- e. bieg wahadłowy na dystansie 4 × 10 m z przenoszeniem klocków (woreczków),
- f. pomiar siły względnej:
 - zwis na ugiętych rękach – dziewczęta,
 - podciąganie w zwisie na drążku – chłopcy,
- g. biegi przedłużone:
 - na dystansie 800 m – dziewczęta,
 - na dystansie 1000 m – chłopcy.

4. – obowiązkowe próby sprawnościowe (kontrola):

- a. bieg wahadłowy 10 × 5 m – pomiar zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- b. 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wg Eurofit – pomiar zdolności wytrzymałościowych,
- c. podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) – pomiar zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,

d. skok w dal z miejsca – pomiar skoczności i siły.

Uwaga!!! Za udział i ukończenie wszystkich prób można wystawić ocenę bardzo dobrą. Wyników nie oceniamy.

5. – umiejętności ruchowe:

- ☐ gimnastyka: prowadzi rozgrzewkę,
- ☐ piłka nożna: żonglerka, prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem po podaniu,
- ☐ koszykówka: rzut z dwutaktu po zwodzie, podania oburącz sprzed klatki piersiowej i kozłem,
- ☐ piłka ręczna: rzut z wyskoku po podaniu, podania półgórne i półgórne kozłem w biegu,
- ☐ piłka siatkowa: atakowanie piłki (plasowanie lub zbiecie), zagrywka tenisowa z 5–6 m.

6. – wiadomości:

- ☐ zna podstawowe przepisy gier zespołowych (ustne/pisemne – ocena dodatkowa).