Klasa I

1. **Pomiar wysokości, masy ciała i tętna, umiejscowienie własnej wysokości i masy na siatce centylowej.**
2. **Dobór i wykonanie ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne (co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące)**

Ocena celująca – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać więcej niż dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz używając terminologii wykraczającej poza program uzasadnić swój wybór.

Ocena bardzo dobra – uczeń potrafi wybrać i bezbłędnie wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz w sposób rzeczowy uzasadnić swój wybór.

Ocena dobra – uczeń potrafi w sposób prawidłowy wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne oraz uzasadnić swój wybór .

Ocena dostateczna – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne (dopuszczalne błędy w zakresie estetyki ruchu). Uczeń potrafi w prosty sposób uzasadnić swój wybór.

Ocena dopuszczająca – uczeń potrafi wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne (dopuszczalne błędy w wykonaniu lub doborze ćwiczeń). Uczeń nie umie uzasadnić swojego wyboru.

Ocena niedostateczna – uczeń nie potrafi wybrać i wykonać co najmniej po dwa ćwiczenia kształtujące poszczególne zdolności motoryczne. Nie jest zainteresowany tematyką.

1. **Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych.**
2. **Praktyczna znajomość jednej z technik relaksacyjnych.**

*Sposoby sprawdzania i oceniania osiągnięć edukacyjnych uczniów:*

* Siatkówka – odbicia sposobem górnym oburącz nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić). Ocena jest średnią arytmetyczną ocen za technikę wykonania i skuteczność (ilość odbić).

Limity ilości odbić:

Cel 60x

Bdb 40 – 59x

Db 30 – 39x

Dst 20 – 29x

Dop 2 -19x

Ndst 0 – 1x

Technika:

Celujący – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem górnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Bardzo dobry – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem górnym oburącz są wykonywane na wysokość mniejszą niż 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Dobry – uczeń odbija piłkę sposobem górnym oburącz w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Dostateczny – uczeń odbija piłkę sposobem górnym oburącz popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Dopuszczający – uczeń odbija piłkę sposobem górnym oburącz popełniając poważne błędy techniczne, wykazuje trudności z opanowaniem piłki, przemieszcza się poza wyznaczone pole.

Niedostateczny – uczeń nie potrafi wykonać odbicia sposobem górnym. Nie podejmuje próby jej wykonania.

* Piłka nożna - podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy .

Ocenie podlega jednocześnie dwóch ćwiczących , którzy ustawieni w odległości 8m od siebie, w czasie 1min. wykonują podania.

Celujący – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Wykonuje zadanie w szybkim tempie, płynnie, wzorowo technicznie.

Bardzo dobry – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Bardzo dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w dobrym tempie

. Dobry – uczeń popełnia drobne błędy techniczne. Dobrze panuje nad piłką. Wykonuje zadanie płynnie w niezbyt szybkim tempie.

Dostateczny – uczeń popełnia błędy techniczne. Panuje nad piłką w sposób dostateczny, niektóre podania są niecelne. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, niezbyt płynnie.

Dopuszczający – uczeń popełnia wiele błędów technicznych. Nie panuje nad piłką, większość podań jest niedokładna. Wykonuje zadanie w wolnym tempie, chaotycznie.

Niedostateczny – uczeń nie potrafi wykonać techniki lub odmawia wykonania zadania.

* Lekkoatletyka – bieg krótki na dystansie 40m ze startu niskiego.

Ocenie podlega wynik uzyskany podczas biegu ze startu niskiego określony przez nauczyciela.

* Gimnastyka –

Klasa II

**I.** **Przygotowanie organizmu do wysiłku – organizacja i prowadzenie rozgrzewki.**

**II.Wykonanie prób z testów sprawności fizycznej określających poziom zdolności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, gibkość).**

**III.Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych.**

**IV.Organizacja i sędziowanie wewnątrz klasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.**

*Sposoby sprawdzania i oceniania osiągnięć edukacyjnych uczniów:*

* Siatkówka - odbicia sposobem dolnym oburącz nad sobą w polu o wymiarach 6 x 9. Ocenie podlega technika wykonania i skuteczność wykonania (ilość odbić). Ocena jest średnią arytmetyczną ocen za technikę wykonania i skuteczność (ilość odbić).

Limity ilości odbić:

Cel 60x

Bdb 40 – 59x

Db 30 – 39x

Dst 20 – 29x

Dop 2 -19x

Ndst 0 – 1x

Technika:

Celujący – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem dolnym oburącz są wykonywane na wysokość co najmniej 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Bardzo dobry – uczeń nie popełnia żadnych błędów technicznych. Doskonale panuje nad piłką. Odbicia sposobem dolnym oburącz są wykonywane na wysokość mniejszą niż 1,5m. Ćwiczący porusza się w wyznaczonym polu.

Dobry – uczeń odbija piłkę sposobem dolnym oburącz w sposób prawidłowy, popełnia drobne błędy techniczne. Panuje nad piłką przemieszczając się po całym wyznaczonym polu.

Dostateczny – uczeń odbija piłkę sposobem dolnym oburącz popełniając błędy techniczne. Wykazuje trudności z opanowaniem piłki w wyznaczonym polu.

Dopuszczający – uczeń odbija piłkę sposobem dolnym oburącz popełniając poważne błędy techniczne, wykazuje trudności z opanowaniem piłki, przemieszcza się poza wyznaczone pole.

Niedostateczny – uczeń nie potrafi wykonać odbicia sposobem dolnym oburącz. Nie podejmuje próby jej wykonania.

* Piłka nożna – prowadzenie piłki slalomem oraz przyjęcie i podanie.

Ćwiczący prowadzi piłkę po slalomie następnie wykonuje uderzenie w ławeczkę gimnastyczną, przyjmuje odbitą piłkę i wraca z powrotem itd. Ocenie podlega wykonanie w ciągu 1min. jak największej ilości powtórzeń.

Celujący 20 i więcej

Bardzo dobry 15 – 19

Dobry 11 – 14

Dostateczny 7 – 10

Dopuszczający 2 - 5

Niedostateczny 0 – 1

* Koszykówka – podanie oburącz sprzed klatki piersiowej i chwyt piłki

Ćwiczący w ruchu wykonuje podania oburącz sprzed klatki piersiowej do partnerów ustawionych na liniach bocznych boiska oraz chwyta piłkę, podaną przez współćwiczących.

Ocenie podlega technika wykonania zadania.

Celujący – wykonanie wzorcowe, uczeń podaje piłkę bardzo dokładnie, z odpowiednią siłą i szybkością , chwyt piłki jest bardzo pewny. Uczeń doskonale potrafi zaznaczyć akcent poprawnego wykonania elementu technicznego. Wykonuje ćwiczenie bardzo płynnie.

Bardzo dobry – uczeń podaje piłkę dokładnie z odpowiednią siłą i szybkością, chwyt piłki jest pewny. Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie nie popełniając błędów technicznych.

Dobry - uczeń podaje piłkę dokładnie z odpowiednią siłą i szybkością, chwyt piłki jest pewny. Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, popełniając drobne błędy techniczne.

Dostateczny - uczeń podaje piłkę dokładnie z nieodpowiednią siłą i szybkością, chwyt piłki nie jest pewny. Uczeń wykonuje ćwiczenie płynnie, popełniając błędy techniczne.

Dopuszczający - uczeń podaje piłkę niedokładnie z nieodpowiednią siłą i szybkością, chwyt piłki nie jest pewny. Uczeń nie wykonuje ćwiczenia płynnie, popełniając błędy techniczne.

Niedostateczny – uczeń nie potrafi wykonać zadania lub odmawia wykonania ćwiczenia.

* Piłka ręczna – podania i chwyty piłki

Uczeń ustawiony 4m od ściany wykonuje podania i chwyty piłki w czasie 1min. Ocenie podlega ilość podań.

Celujący 20 i więcej

Bardzo dobry 15 – 19

Dobry 11 – 14

Dostateczny 7 – 10

Dopuszczający 2 - 5

Niedostateczny 0 – 1

* Lekkoatletyka – bieg na 400m

Ocenie podlega wynik uzyskany podczas biegu na dystansie 400m.

* Gimnastyka

KLASA III

1. **Znajomość zasad „ zdrowego stylu życia”.**
2. **Dobór i wykonanie kilku ćwiczeń kompensacyjno – korekcyjnych zapobiegających występowaniu określonej wady postawy ze szczególnym uwzględnieniem własnych potrzeb.**
3. **Wykonanie podstawowych elementów technicznych (ćwiczeń) z gimnastyki, lekkiej atletyki, dwóch gier zespołowych.**
4. **Organizacja i sędziowanie wewnątrzklasowych lub szkolnych zawodów w wybranej zespołowej grze sportowej.**
5. **Znajomość podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.**
6. **Wykonanie automasażu określonej partii ciała (grupy mięśniowej).**

*Sposoby sprawdzania i oceniania osiągnięć edukacyjnych uczniów:*

* Siatkówka – zagrywka sposobem tenisowym

Uczeń wykonuje 10 zagrywek sposobem tenisowym. Ocenie podlega celność zagrywki. Zagrywka celna w wyznaczone pole – 2pkt., zagrywka w pozostałe pole – 1pkt., zagrywka poza pole gry lub siatkę – 0 pkt.

Celujący 20 pkt

Bardzo dobry 18 – 19 pkt

Dobry 14 – 17 pkt

Dostateczny 10 – 13 pkt

Dopuszczający 6 - 9 pkt

Niedostateczny 0 - 5 pkt

* Koszykówka – rzut z biegu po kozłowaniu

Uczeń wykonuje rzut z biegu po kozłowaniu, zbiera piłkę, a następnie wykonuje to samo na przeciwległy kosz. Ocenie podlega wynik uzyskanych punktów w czasie 1min.Celne trafienie - 2pkt.,dobitka 1 – pkt., niecelny rzut 0 pkt.

Celujący 18 i więcej pkt

Bardzo dobry 16 – 17 pkt

Dobry 13 – 15 pkt

Dostateczny 9 -12 pkt

Dopuszczający 4 - 8 pkt

Niedostateczny 0 – 3pkt

* Piłka ręczna – rzut w wyskoku po kozłowaniu

Uczeń wykonuje 10 rzutów z wyskoku po kozłowaniu slalomem na bramkę. Za celny rzut w określone pole przyznaje się 1pkt.

Celujący 10 pkt

Bardzo dobry 8 – 9 pkt

Dobry 6 – 7 pkt

Dostateczny 4 - 5 pkt

Dopuszczający 2 - 3 pkt

Niedostateczny 0 – 1pkt

* Piłka nożna – żonglerka piłką

Uczeń wykonuje żonglerkę dowolną częścią ciała. Ocenie podlega ilość podbić piłki.

Celujący 50 i więcej

Bardzo dobry 40 - 49

Dobry 30 -39

Dostateczny 15 - 30

Dopuszczający 5 - 14

Niedostateczny 0 – 5

* Lekkoatletyka – bieg na dystansie 1500m

Bieg na dystansie 1500m ze startu wspólnego. Ocenie podlega uzyskany wynik.

* Gimnastyka