

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
W ZCKOİŻ W ZABRZU
KLASY PIERWSZE CHŁOPCY SZKOŁA PONADPODSTAWOWA 2022/2023

Zakres materiału	cel	bdb	db	dst	dop	ndst
<u>I. Lekkoatletyka</u>						
1. Sprawdzian biegowy 1000 m (bieg terenowy)	X					
• 3,15 >		X				
• 3,16 – 3,30			X			
• 3,31 – 3,50				X		
• 3,51 – 4,20					X	
• 4,21 <						X
• brak podejścia do zaliczenia						
2. Sprawdzian biegowy 60 m	X					
• 8s>		X				
• 8,01 – 9,50			X			
• 9,51 – 11,50				X		
• 11,51 – 13,00					X	
• 13,01 <						X
• brak podejścia do zaliczenia						
3. Rzut piłką lekarską 4kg w tył						
• 8m <						
• 7,99 – 7,00						
• 6,99 – 5,00	X	X				
• 4,99 – 4,00			X			
• 3,99 >				X		
• brak podejścia do zaliczenia					X	
4. Wyskok dosiężny						
• 50 cm <						
• 49 – 40						
• 39 – 33	X					
• 32 – 24		X				
• 23 cm >			X			
• Brak podejścia do zaliczenia				X		
5. Przeprowadzenie rozgrzewki 15'						X
-przepisy						
<u>II. Koszykówka</u>						
1. Ścieżka sprawnościowo – techniczna (kożłowanie P i L ręką między pacholkami, zatrzymanie na 1 lub 2 tempa, podanie piłki sprzed klatki piersiowej w miejscu, rzut do kosza z biegu po podaniu lub po kożłowaniu, zbiórka piłki z tablicy, kożłowanie w kierunku przeciwnego kosza, rzut z wysoku)						
- bezbłędne i dynamiczne wykonanie z prawej i lewej strony kosza za 1 i						

<p>2 podejściem</p> <p>- bezbłędne wykonanie za 1 lub 2 podejściem z dowolnej strony kosza</p> <p>- 1 błąd techniczny</p> <p>- 2 błędy techniczne</p> <p>- 3 błędy techniczne</p> <p>- nie przystąpienie do zaliczenia</p> <p>2. Sprawdzian szybkościowo – rzutowy (6 rzutów) – musi być wykonany poprawnie technicznie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30s > 6 celnych • 31 – 35 4-5 celnych • 36 – 40 2-3 celnych • 41 – 45 1 celny • 46s < • nie przystąpienie do zaliczenia <p>- przepisy gry</p>	X	X	X	X	X	X
<p>III. Siatkówka</p> <p>1. Zbicie piłki (6 prób)</p> <p>- 6 x prawidłowe wykonanie, zbicie w określone miejsce na boisku</p> <p>- 5 x prawidłowe wykonanie</p> <p>- 4 x prawidłowe wykonanie</p> <p>- 3 x prawidłowe wykonanie</p> <p>- 1-2 x prawidłowe wykonanie</p> <p>- nie przystąpienie do zaliczenia</p> <p>2. Łączenie odbić sposobem górnym i dolnym</p> <p>- bezbłędne wykonanie odbić w kole (3,60m) za każdym razem z dwóch podejść</p> <p>- bezbłędne wykonanie odbić za jednym z dwóch podejść</p> <p>- 1 błąd techniczny</p> <p>- 2 błędy techniczne</p> <p>- 3 błędy techniczne</p> <p>- nie podjęcie próby</p> <p>- przepisy gry</p>	X	X	X	X	X	X
<p>IV. Piłka ręczna</p> <p>1. Rzut z przeskokiem</p> <p>- bezbłędne i dynamiczne wykonanie za każdym z dwóch podejść</p> <p>- bezbłędne wykonanie za 1 lub 2 podejściem</p> <p>- 1 błąd techniczny</p> <p>- 2 błędy techniczne</p> <p>- 3 błędy techniczne</p> <p>- nie przystąpienie do zaliczenia</p> <p>2. Sprawdzian szybkościowo – rzutowy (6 rzutów) – musi być wykonany poprawnie technicznie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30s > 6 celnych • 31 – 35 4-5 celnych • 36 – 40 2-3 celnych • 41 – 45 1 celny • 46s < • nie przystąpienie do zaliczenia 	X	X	X	X	X	X

- przepisy gry oraz taktyka gry						X
V. Gimnastyka podstawowa						
1. Łączenie przewrotu w przód i w tył z półobrotem						
-prawidłowe wykonanie za każdym z dwóch podejść (p. końcowa, początkowa, przewrót w przód z naskokiem o nogach prostych, przewrót w tył do rozkroku) z zaznaczoną fazą lotu	X					
-prawidłowe wykonanie za 1 lub razem		X				
- 1 błąd techniczny			X			
- 2 błędy techniczne				X		
-wielokrotne podjęcie próby – złe wykonanie					X	
- brak podejścia do zaliczenia						X
2. Skok przez kozła						
-bezbłędne wykonanie skoku z zaznaczona fazą lotu za każdym z dwóch podejść (p. początkowa i końcowa, dynamiczne wykonanie, prawidłowe odbicie, prawidłowe lądowanie - ustanie, proste nogi podczas przeskoku)	X					
-prawidłowe wykonanie za 1 lub 2 razem						
-1 błąd techniczny						
-2 błędy techniczne						
-wielokrotne podjęcie próby – złe wykonanie		X				
- brak podejścia do zaliczenia			X			
3. Stanie na głowie						
-samodzielne wykonanie za każdym z dwóch podejść (prawidłowa postawa)				X		
-samodzielne wykonanie za 1 lub razem (prawidłowa postawa)					X	
-wykonanie przy pomocy nauczyciela (prawidłowa postawa)						X
-wykonanie przy pomocy nauczyciela (brak prawidłowej postawy)	X					
-wielokrotne podjęcie próby – złe wykonanie		X				
-brak podejścia do zaliczenia			X			
4. Wymyk-odmijk na drążku						
- prawidłowe wykonanie za każdym podejściem				X		
- prawidłowe wykonanie za 2 razem					X	
- 1 błąd techniczny						X
- 2 błędy techniczne						
- wielokrotne podjęcie próby – złe wykonanie						
- brak podejścia do zaliczenia	X					
5. Piramidy dwójkowe lub trójkowe						
- prawidłowe wykonanie 2 wybranych piramid za pierwszym podejściem (p. początkowa, dynamiczne wykonanie oraz przejścia pomiędzy piramidami, prawidłowe wykonanie i utrzymanie piramidy, p. końcowa)			X			
- prawidłowe wykonanie za 2 razem				X		
- 1 błąd techniczny					X	
- 2 błędy techniczne						X
- wielokrotne podjęcie próby – złe wykonanie	X					
- brak podejścia do zaliczenia		X				
			X			
				X		
					X	
						X

<u>VII. Piłka nożna</u> 1. Ścieżka sprawnościowa (przyjęcie piłki klatką piersiową z podrzutu partnera, prowadzenie piłki slalomem P i L nogą, podanie piłki wewnętrzną cz. stopy do partnera i strzał na bramkę, uderzenie piłki głową na bramkę z podania partnera) - prawidłowe i dynamiczne wykonanie wszystkich elementów technicznych - prawidłowe wykonanie wszystkich elementów techniki w dowolnym tempie - złe wykonanie jednego z elementów technicznych - złe wykonanie dwóch elementów technicznych - złe wykonanie trzech i więcej elementów technicznych - nie przystąpienie do próby	X					
<u>VIII. Tenis stołowy</u> 1. Gra pojedyncza - turniej 2. Gra podwójna - turniej 3. Sędziowanie - przepisy gry						
<u>IX. Siłownia</u> . Wyciskanie – siła nóg (80kg) przez 30s <ul style="list-style-type: none"> • 40x < • 35 – 39 • 30 – 34 • 23 – 29 • 22x > • nie przystąpienie do zaliczenia 2. mm brzucha ławeczka skośna – siła mm brzucha (III poziom) <ul style="list-style-type: none"> • 40x < • 35 - 39x • 30 - 34x • 23 - 29x • 23x > • nie przystąpienie do próby 	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X

Oceny za aktywność

A1.Wykorzystywanie elementów techniczno-taktycznych w grze szkolnej właściwej z wybranych gier zespołowych - SKALA 1-6 (waga2)

A2.Udział w zawodach sportowych lub systematyczny udział w sportowych zajęciach pozalekcyjnych celujący (waga 2)

A3 Trzy nieprzygotowania do lekcji. Każde następne np. czyli brak stroju to ocena niedostateczna (waga 2)

