

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

**W Liceum Ogólnokształcącym „Otwarte
Liceum” w Tarnowskich Górach**

Wychodząc naprzeciw zapisom nowej podstawy programowej wychowania fizycznego wśród dodatkowych kryteriów, które można uwzględnić przy podniesieniu uczniowi oceny na koniec pierwszego półrocza lub roku szkolnego są:

- a) współorganizacja szkolnego lub międzyszkolnego wydarzenia sportowego np. dzień sportu, turnieje i rozgrywki w sportach zespołowych i indywidualnych,
- b) prowadzenie przynajmniej raz w półroczu rozgrzewki oraz przygotowanie konspektu tej rozgrzewki,
- c) dokumentowanie swojej aktywności fizycznej za pomocą aplikacji internetowych lub dzienniczka treningowego,
- d) podejmowanie działań promujących aktywność fizyczną w środowisku szkolnym lub lokalnym,
- e) udział w masowych imprezach sportowo rekreacyjnych itp.

Szczegółowe kryteria oceny półrocznej/rocznej z wychowania fizycznego

1) Ocena celująca

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest zawsze przygotowany do zajęć wychowania fizycznego
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się wysokim poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły
- podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej
- bardzo chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkoły lub środowiska kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób bardzo dobry wykonuje wszystkie ćwiczenia w czasie lekcji
- pokazuje i demonstrowuje większość umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę bardzo poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie samodzielnie przygotować miejsce ćwiczeń
- w sposób bezwzględny stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- poczuwa się do współodpowiedzialności za stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły
- zalicza wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania

- uzyskuje bardzo znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- zalicza wszystkie sprawdziany umiejętności ruchowych bez jakichkolwiek błędów technicznych lub taktycznych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności
- wykonuje zadania nie tylko efektownie ale też efektywnie , np. trafia do bramki, rzuca celnie do kosza
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada rozległą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- systematycznie bierze udział w zajęciach sportowo- rekreacyjnych
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie zawodów i rozgrywek sportowych
- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia w sposób znaczący wpływa na wyniki drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli
- wykazuje się dużym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą
- wzorowo pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- uprawia dyscypliny lub konkurencje sportowe w innych klubach i sekcjach sportowych, podejmuje dowolne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

2) Ocena bardzo dobra

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale sporadycznie nie bierze udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły
- niekiedy podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- czasem podejmuje indywidualny program treningowy w celu poprawy wyniku w danej próbie sprawności fizycznej
- chętnie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkoły lub środowiska kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób bardzo dobry wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji
- pokazuje i demonstruje niektóre umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- stara się dbać o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły

- zalicza prawie wszystkie testy i próby sprawnościowe ujęte w programie nauczania
- uzyskuje znaczny postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- ćwiczenia wykonuje zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o znacznym stopniu trudności
- wykonuje zadania nie tylko efektownie ale nie zawsze efektywnie , np. sporadycznie trafia do bramki, czy rzuca celnie do kosza
- stosuje opanowane umiejętności ruchowe w czasie gry właściwej, w trakcie zajęć
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada bardzo dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- stopień opanowania umiejętności ruchowych przez ucznia wpływa na wyniki drużyny w zawodach i rozgrywkach różnych szczebli
- wykazuje się bardzo dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą
- bardzo dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

3) Ocena dobra

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale zdarza mu się nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach tylko z ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się właściwym poziomem kultury osobistej,
- nie zawsze używa właściwych sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły
- raczej nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo - rekreacyjne
- sporadycznie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkoły lub środowiska kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób dobry wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- prowadzi rozgrzewkę w miarę poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć, ale często to przygotowanie wymaga dodatkowych uwag i zaleceń nauczyciela
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- nie zawsze stosuje zasady bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

- dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia
- zalicza większość testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
- uzyskuje niewielki postęp w kolejnych próbach sprawnościowych
- wykonuje ćwiczenia nie zawsze zgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o przeciętnym stopniu trudności
- wykonuje zadania nie tylko efektownie ale zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki, czy nie rzuca celnie do kosza
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- stosuje wszystkie przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada dobrą wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- wykazuje się dobrym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w kraju i zagranicą
- dobrze pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

4) Ocena dostateczna

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- jest przygotowany do zajęć wychowania fizycznego, ale często mu zdarza nie brać udziału w lekcjach z różnych powodów
- nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się przeciętnym poziomem kultury osobistej,
- często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo - rekreacyjne
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkoły lub środowiska kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób dostateczny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- często nie stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

- dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły, ale aktywność ta wymaga dodatkowej interwencji wychowawczej prowadzącego zajęcia
- nie poprawia lub nie uzupełnia prób sprawnościowych, w których nie uczestniczył
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
- wykonuje ćwiczenia prawie zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania mało efektownie i zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki, czy nie rzuca celnie do kosza
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada dostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny

5) Ocena dopuszczająca

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- bardzo często jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- bardzo często używa nieodpowiednich sformułowań w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami w klasie oraz w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym

- nie uczęszcza na zajęcia sportowo - rekreacyjne
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkoły lub środowiska kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób nieudolny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- umie z pomocą nauczyciela lub współćwiczących przygotować miejsce ćwiczeń
- bardzo często nie stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego
- nie dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- potrafi wykonać ćwiczenie o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki, czy nie rzuca celnie do kosza
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
 - stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada niewielką wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- wykazuje się niskim zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju

5) Ocena niedostateczna

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który w zakresie:

A) POSTAWY DO PRZEDMIOTU WYCHOWANIE FIZYCZNE I POSTAWY DO AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- prawie zawsze jest nieprzygotowany do lekcji, zapomina stroju
- bardzo często nie ćwiczy na lekcjach z błahych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych
- charakteryzuje się niskim poziomem kultury osobistej,
- zachowuje się wulgarnie w stosunku do nauczycieli czy innych pracowników szkoły
- nigdy nie podejmuje indywidualne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym
- nie uczęszcza na zajęcia sportowo - rekreacyjne
- nie współpracuje z nauczycielami wychowania fizycznego na rzecz szkoły lub środowiska kultury fizycznej.

B) WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

- w sposób bardzo nieudolny wykonuje większość ćwiczenia w czasie lekcji
- nie potrafi pokazywać i demonstrować umiejętności ruchowych
- nie potrafi przeprowadzić rozgrzewki poprawnie pod względem merytorycznym i metodycznym
- nie potrafi samodzielnie pod względem psychomotorycznym przygotować się do wybranego fragmentu zajęć
- nigdy nie przygotowuje miejsca ćwiczenia
- nigdy nie stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć wychowania fizycznego

- nie dba o stan techniczny urządzeń , przyborów i obiektów sportowych szkoły
- nie zalicza większości testów i prób sprawnościowych ujętych w programie nauczania
- nie uzyskuje żadnego postępu w kolejnych próbach sprawnościowych
- wykonuje ćwiczenia zawsze niezgodnie z przepisami lub zasadami obowiązującymi w konkurencjach indywidualnych lub zespołowych
- nie potrafi wykonać ćwiczenie nawet o bardzo niskim stopniu trudności
- wykonuje zadania ruchowe mało efektownie i zawsze mało efektywnie , np. nie trafia do bramki, czy nie rzuca celnie do kosza
- nie potrafi zastosować opanowanych umiejętności ruchowych w czasie gry właściwej lub szkolnej
- stosuje niektóre przepisy i zasady sportów indywidualnych oraz zespołowych, które były nauczane w trakcie zajęć wychowania fizycznego
- posiada niedostateczną wiedzę na temat rozwoju fizycznego i motorycznego

C) KOMPETENCJE SPOŁECZNE

- nie pełni funkcję lidera grupy ćwiczebnej lub kapitana drużyny
- wykazuje się niedostatecznym zakresem wiedzy nt. bieżących wydarzeń sportowych w środowisku lokalnym i kraju

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE I LICEUM/TECHNIKUM

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
- 3) sprawność fizyczną (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 razy 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 razy po 5 metrów — służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej Eurofit,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca — służący pomiarowi skoczności i siły

Uwaga!!! nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu,
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wysoku po kozłowaniu piłki,
 - łączone podania jednorącz półgórne w biegu,
- piłka siatkowa:
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5—6 m od siatki.

6) wiadomości:

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

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE II LICEUM/TECHNIKUM

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

1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne

2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć

3) sprawność fizyczną (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 razy 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 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Sprawności Fizycznej - Eurofit,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) — służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły.
-

Uwaga!!! nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę,
- koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu i podaniu piłki od partnera,
- podania oburącz kozłem sprzed klatki piersiowej w biegu
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu piłki i podaniu piłki od partnera.
 - łączone podania jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
 - atakowanie piłki przez plasowanie,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

- uczeń zna podstawowe przepisy gier zespołowych (odpowiedzi ustne lub pisemny test — 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 w trakcie zajęć
- 3) sprawność fizyczną (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 razy 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 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
 - 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu Sprawności Fizycznej — Eurofit,
 - podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
 - skok w dal z miejsca - służący pomiarowi skoczności i siły,

Uwaga!!! nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,
- piłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę po podaniu od współ- ćwiczącego
- koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym przodem,
 - podania oburącz znad głowy w biegu,
- piłka ręczna:
 - rzut na bramkę z wyskoku po kozłowaniu piłki i podaniu piłki od partnera,
 - łączone podania piłki jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- Piłka siatkowa:
 - atakowanie piłki przez plasowanie lub zbiecie piłki,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

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

WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE W KLASIE IV LICEUM/TECHNIKIUM

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

- 1) postawę ucznia i jego kompetencje społeczne
- 2) systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć
- 3) sprawność fizyczną (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 razy 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 razy po 5 metrów - służący pomiarowi zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych,
- 20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według Europejskiego Testu sprawności Fizycznej — Eurofit,
- podpór leżąc przodem na przedramionach (deska) - służący pomiarowi zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała,
- skok w dal z miejsca — służący pomiarowi skoczności i siły.

Uwaga!!! nie oceniamy wyników, które uczniowie uzyskują w poszczególnych próbach sprawnościowych.

5) umiejętności ruchowe:

- gimnastyka:
 - prowadzi rozgrzewkę o charakterze ogólnorozwojowym,

- piłka nożna:
 - żonglerka prawą lub lewą nogą,
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę po podaniu od współwiczającego,
- koszykówka:
 - rzut z dwutaktu po kozłowaniu i zwodzie pojedynczym przodem,
 - łączone podania oburącz sprzed klatki piersiowej, oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem. znad głowy,
- piłka ręczna:
 - rzutna bramkę z wysoku po kozłowaniu piłki,
 - łączone podania piłki jednorącz półgórne i jednorącz półgórne kozłem w biegu,
- piłka siatkowa:
 - atakowanie piłki przez plasowanie lub zbiecie piłki,
 - zagrywka sposobem tenisowym z 5-6 m od siatki.

6) wiadomości:

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

Ćwiczenia na siłowni według indywidualnego planu.