

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W
ZCKOIZ W ZABRZU KLASY DRUGIE DZIEWCZĘTA
2022/2023

Pilka ręczna - ścieżka techniczna - kozłowanie po prostej, podanie i chwyt piłki bezpośr., kozłowanie między pacholkami, . podanie piłki kozłem i chwyt piłki, zwód pojedynczy, rzut z przeskokiem 1. wyk. dynamiczne i bez błędne 2. Wyk. bez błędnie 3. wyk. z 1,2 błędami 4. wyk. z 3,4 błędami 5. wyk. z 5 błędami i więcej 6 . nie przystąpienie do próby - przepisy gry	X	X	X	X	X	X
siłownia - Siła mm brzucha sterując górą 1 poziom: -mm grzbietu 1.45 x i więcej 40x i więcej 2.44- 35 x 39 - 35x 3.34 - 25x 34 - 25x 4.24- 20x 24 - 15x 5.15 x i mniej 14 i mniej nie przystąpienie do próby nie przystąpienie do próby	X	X	X	X	X	X
Gimnastyka podstawowa Ścieżka gimnastyczna (dwie próby) - wejście na ławeczkę, siad równoważny na ławeczce szwedzkiej (na „6” siad na jednej nodze, przejście do postawy stojąc na jednej nodze), zeskok z ławeczki na dwie nogi na materac - przewrót w przód do postawy stojąc do postawy (na „6” z postawy z zaznaczeniem fazy lotu) - półobrót 180 st. przez podskok (utrzymanie równowagi) - przewrót w tył z postawy do rozkroku (na „6” w tył z postawy o NN prostych do rozkroku) - podpór leżąc tyłem łukiem tzw. „mostek” z pozycji leżenia tyłem powstanie przez „kołyskę” (na „6” z postawy stojąc oraz powstanie z mostka do postawy) - brak podejścia do zaliczenia 2. Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż (dwie próby) - samodzielne wykonanie z zaznaczeniem postawy gimnastycznej na początku i na końcu ćwiczenia - samodzielne wykonanie z zaznaczeniem postawy gimnastycznej na początku i na końcu ćwiczenia - wykonanie przy pomocy nauczyciela (prawidłowa postawa) - wykonanie przy pomocy nauczyciela wskok i siad na kozła, zejście z kozła bokiem na materac - próby podejścia do zaliczenia - brak podejścia do zaliczenia	X	X	X	X	X	X
Tenis stołowy Technika odbicia forhend i bekhend (2próby) - 30 bezbłędnych i dynamicznych uderzeń wykonanych za każdym z 2 podejść - 20 bezbłędnych i dynamicznych uderzeń wykonanych za 1 lub 2 podejściami	X	X	X	X	X	X

- 10 bezbłędnych i dynamicznych uderzeń wykonanych za 1 lub 2 podejściami			X			
- 6 bezbłędnych i dynamicznych uderzeń wykonanych za 1 lub 2 podejściami				X		
- uderzanie z wieloma błędami technicznymi i z częstym nie trafiaaniem w piłeczkę					X	
-nie przystąpienie do zaliczenia						X
1. Turniej gry pojedynczej, sędziowanie						X
Badminton						
- serwis forhendowy lub serwis bekhendowy (trafienie w kort, techniczne wykonanie)						
1. 6/6 serwis forhendowy i serwis bekhendowy	X					
2. 5/8 serwis forhendowy lub serwis bekhendowy		X				
3. 4/10 serwis forhendowy lub serwis bekhendowy			X			
4. 3/10 serwis forhendowy lub serwis bekhendowy				X		
5. 2/10 serwis forhendowy lub serwis bekhendowy					X	
6. nie przystąpienie do próby						X

- **Sprawdziany, testy** - ocena poszczególnych gier zespołowych i innych dyscyplin oraz z przepisów poszczególnych dyscyplin sportu (waga 1), minimum trzy oceny w jednym półroczu z zakresu umiejętności, wiadomości oraz postępu w zakresie sprawności fizycznej - skala 1-6
- **aktywność - nieprzygotowanie do zajęć** (waga 1) – uczeń może być trzy razy nieprzygotowany do zajęć w jednym semestrze, każde następne np. jest równoznaczne z oceną niedostateczną
- **aktywność - systematyczność** (waga 2) ćwiczenie 8 razy z rzędu w szkole ponadgimnazjalnej i 10 razy z rzędu w gimnazjum jest nagradzane oceną celującą,
- **aktywność - zawody i zajęcia dodatkowe** (waga 2) - udział w zawodach lub w zajęciach pozalekcyjnych to ocena celująca (istnieje możliwość przedstawienia zaświadczenia potwierdzającego czynny udział w zajęciach klubu sportowego -jedna ocena w półroczu),
- **aktywność - postawa i zaangażowanie na lekcji** (waga 2) stosunek do kultury fizycznej, wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki przedmiotu itp - dwie oceny - w połowie i na koniec każdego półroczu w skali 1-6
- **aktywność** (waga 2) ocena bardzo dobra lub celująca według uznania np. za szczególne wyróżnienie, wygraną w różnego rodzaju rozgrywkach, wykonanie plakatu, pomoc w organizacji imprez.,
- sześciokrotny brak stroju w semestrze powoduje obniżenie oceny końcowej o jeden stopień.
- **frekwencja (kryterium priorytetowe)** - (absencja powyżej 50% + 1 lekcja lub brak ocen predysponuje ucznia do nie zaliczenia tego przedmiotu)