

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KLASY III DZIEWCZĄT – SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA I PONADPODSTAWOWA 2022/2023

Lp./Oc	Dyscyplina	Cel.	Bdb.	Db.	Dost.	Dop.	Ndst.
1.	Lekkoatletyka						
C	60 m:						
6	do 9,5 sekundy	X					
5	od 9,6 do 10,5 sekundy		X				
4	od 10,6 do 11,5 sekund			X			
3	od 11,6 do 12,5 sekundy				X		
2	od 12,6, i powyżej					X	
1	nie podjęcie próby						X
A	800 m:						
6	do 3,40 minuty	X					
5	od 3,41 do 4,00 minuty		X				
4	od 4,01 do 4,30 minuty			X			
3	od 4,31 do 5,30 minuty				X		
2	od 5,31 i powyżej					X	
1	nie podjęcie próby						X
B	rzut piłką lekarską 4 kg						
6	powyżej 8m	X					
5	7-8 m		X				
4	5-7 m			X			
3	3-5 m				X		
2	poniżej 3m					X	
1	nie przystąpienie do zaliczenia						X
2.	Koszykówka						
	Test szybkościowo-rzutowy z elementami technicznymi:						
6	do 30 sekund	X					
5	do 35 sekund		X				
4	do 40 sekund			X			
3	do 45 sekund				X		
2	powyżej 45 sekund					X	
1	nie podjęcie próby						X
	Koszykówka – ścieżka sprawnościowo-techniczna (dwie próby) - ścieżka techniczna, kozłowanie P i L ręką między pacholkami, zatrzymanie na 1 lub 2 tempa, podanie piłki sprzed klatki piersiowej w miejscu, chwyt piłki sprzed klatki piersiowej w miejscu, kozłowanie, rzut do kosza z biegu po kozłowaniu, rzut z wysoku 1. wyk. dynamiczne i bez błędne 2. Wyk. bez błędnie 3. wyk. z 1,2 błędami 4. wyk. z 3,4 błędami 5. 5 błędów i więcej 6 . nie przystąpienie do próby - przepisy gry	X	X	X	X	X	X
3.	Piłka siatkowa						
	Odbicia piłki (górze, dół):						

6	15 razy, 10 razy w kole o średnicy 3,60 m	X					
5	13 razy, 8 razy		X				
4	10 razy, 6 razy			X			
3	8 razy, 5 razy				X		
2	6 razy, 4 razy					X	
1	nie podjęcie próby						X
	Zagrywka górą lub dołem:						
6	10/6 w określone miejsce 6/6	X					
5	10/5 5/6		X				
4	10/4 4/6			X			
3	10/3 3/6				X		
2	10/1,2 2/6					X	
1	nie podjęcie próby						X
	Odbicia sposobem dolnym w parach						
6	10 odbić (prawidłowa praca nóg i rąk, bez przemieszczania się)	X					
5	8 odbić (prawidłowa praca nóg i rąk)		X				
4	6 odbić (problemy z pracą rąk lub nóg, z niewielkim przemieszczaniem się)			X			
3	4 odbić (zła praca rąk lub nóg, przemieszczanie się)				X		
2	2 odbicia (zła praca rąk i nóg, przemieszczanie się)					X	
1	nie przystąpienie do zaliczenia						X
4.	Piłka ręczna						
	- ścieżka techniczna - kozłowanie po prostej, podanie i chwyt piłki bezpośr., kozłowanie między pachółkami, podanie piłki kozłem i chwyt piłki, zwód pojedynczy, rzut w wysoku w górę						
6	1.wyk. dynamiczne i bez błędne	X					
5	2. Wyk. bez błędnie		X				
4	3. wyk. z 1,2 błędami			X			
3	4. wyk. z 3,4 błędami				X		
2	5. wyk. z 5 błędami i więcej					X	
1	6. nie przystąpienie do próby						X
5.	Gimnastyka						
	Wymyk-odmyk na drążku z asekuracją:						
6	samodzielnie za 1 razem bez drabinek (prawidłowa postawa)	X					
5	samodzielnie za 1 razem przodem do drabinek (prawidłowa postawa)		X				
4	samodzielnie za 2 razem			X			
3	samodzielnie (nieprawidłowa postawa)				X		
2	pomoc asekurującego					X	
1	nie podjęcie próby						X
	Stanie na rękach przy drabinkach (dwie próby)						
6	prawidłowe i dynamiczne wykonanie za każdym z dwóch podejść z zaznaczeniem postawy gimnastycznej na początku i na końcu ćwiczenia	X					
5	prawidłowe i dynamiczne samodzielne wykonanie zamachem jednonóż z zaznaczeniem postawy gimnastycznej na początku i na końcu ćwiczenia (w jednym z dwóch podejść)		X				
4	wykonanie przy pomocy nauczyciela (prawidłowa postawa)			X			
3	- wykonanie przy pomocy nauczyciela (brak prawidłowej postawy)				X		
2	- podpór zwieszony przodem (min. na 5 szczebel)					X	

1	nie podjęcie próby - dynamiczne i prawidłowe wykonanie z zaznaczeniem odmachu nóg za każdym podejściem (p. końcowa, początkowa, odbicie od odskoczni, chwyt skrzyni, lądowanie, ustanie) - skok wykonany poprawnie technicznie za każdym podejściem - skok wykonany poprawnie technicznie za jednym razem - skok zakończony z dużymi błędami technicznymi - próba zakończona naskokiem na stopy lub kolana - brak podejścia do zaliczenia						X
Skok zawrotny przez skrzynię (dwie próby)							
6	dynamiczne i prawidłowe wykonanie z zaznaczeniem odmachu nóg za każdym podejściem (p. końcowa, początkowa, odbicie od odskoczni, chwyt skrzyni, lądowanie, ustanie)	X					
5	- skok wykonany poprawnie technicznie za każdym podejściem		X				
4	skok wykonany poprawnie technicznie za jednym razem			X			
3	- skok zakończony z dużymi błędami technicznymi				X		
2	- próba zakończona naskokiem na stopy lub kolana					X	
1	- brak podejścia do zaliczenia						X
6. Siłownia							
mm brzucha sterując górną i dolną na ławeczce skośnej:							
6	Pow.35 x II poziom 15x i więcej I poziom	X					
5	34- 25x 14x - 12		X				
4	24- 18x 11- 9 x			X			
3	17- 11x 8 - 6 x				X		
2	10x i mniej 5 x i mniej					X	
1	nie podjęcie próby nie podjęcie próby						X
mm stawu biodrowego (30 sek.)							
6	35x i więcej	X					
5	34 -30x		X				
4	29 - 25x			X			
3	24 - 20x				X		
2	19 - 10x					X	
1	nie przystąpienie do próby						X
7. Tenis stołowy							
1. Technika serwu - forhend i bakhend • 8 x prawidłowe i kierunkowe wykonanie • 6 x prawidłowe i kierunkowe wykonanie • 4 x prawidłowe wykonanie • 3 x prawidłowe wykonanie • 2 x prawidłowe wykonanie • nie przystąpienie do zaliczenia		X	X	X	X	X	X
2. Turniej gry podwójnej, sędziowanie							X

- **Sprawdziany, testy** - ocena poszczególnych gier zespołowych i innych dyscyplin oraz z przepisów poszczególnych dyscyplin sportu (waga1), minimum trzy oceny w jednym półroczu z zakresu umiejętności, wiadomości oraz postępu w zakresie sprawności fizycznej - skala 1-6
- **aktywność - nieprzygotowanie do zajęć** (waga2)– 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** (waga2) - 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** (waga2) 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 1) 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)