

**OCENIANIE - ELEMENTY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO PODLEGAJĄCE
OCENIE W I LO W DĘBICY W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

KLASA 1

I SEM.		II SEM.	
LA	Bieg krótki z pomiarem czasu.	PK	Dwutakt z prawej i lewej strony.
LA	Przekazanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian	LA	Poprawne wykonanie skippingów.
PR	Rzut na bramkę po kozłowaniu i w wysoku.	PK	Zatrzymania na jedno i dwa tempa.
PR	Sprawdzenie wiadomości – podstawowe przepisy z piłki ręcznej	RE	Zasady i przepisy w wybranej grze rekreacyjnej: badminton, unihokej, tenis stołowy.
PR	Piłka Bułgarska.	G	Przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu.
TS	Odbicia piłki bekhendem – oceniamy technikę odbić i powtarzalność.	G	Zwis przewrotny na drabinkach.
G	Zwinnościowy tor przeszkód według inwencji nauczyciela	PS	Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.
G	Ocena siły – wypchnięcie piłki lekarskiej przed klatki piersiowej.	PS	Zagrywka sposobem dolnym.
		PN	Prowadzenie piłki z omijaniem przeszkód.
AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD, GRUDZIEŃ	AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – LUTY, MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ

KLASA 2

I SEM.		II SEM.	
LA	Bieg średni z pomiarem czasu	LA	Bieg po kopercie.
LA	Ocena wytrzymałości testem Coopera - nie oceniamy wyniku testu, oceniamy umiejętność wykonania i zaangażowanie.	LA	Skok dosiężny.
PR	Tor sprawnościowy z piłki ręcznej.	G	Gimnastyczny tor przeszkód
PR	Rzuty na bramkę po podaniach w dwójkach i trójkach.	G	Układ ćwiczeń na równoważni.
R	Przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki dostosowanej do danej dyscypliny sportu.	G	Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących, wzmacniających mięśnie brzucha, posługując się prawidłową terminologią.
PK	Rzuty osobiste.	PS	Wystawianie piłki do celu.
G	Zwinnościowy tor przeszkód według inwencji nauczyciela.	PS	Zagrywka sposobem górnym.
EZ	Określenie swojej wydolności fizycznej testem Ruffiera - nie oceniamy wyniku testu, oceniamy umiejętność wykonania i zaangażowanie.	PS	Odbicia piłki góra – dół o ścianę.
		PN	Piłkarski tor sprawnościowy.
AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD, GRUDZIEŃ	AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – LUTY, MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ

KLASA 3

I SEM.		II SEM.	
LA	Rzut piłką lekarską w tył.	G	Podpór zwieszony tyłem (mostek)
LA	Bieg średni z pomiarem czasu.	G	Stanie na rękach przy drabince.
LA	Skok w dal miejsca z pomiarem odległości.	PS	Zagrywka tenisowa w materac.
PR	Zestaw ćwiczeń – slalom z kozłowaniem piłki na czas.	PK	Ocena z gry – podstawowym kryterium jest zaangażowanie w grę.
PR	Realizacja założeń taktycznych podczas gry właściwej.	PN	Strzały na bramkę z miejsca i po podaniu.
G	Zwinnościowy tor przeszkód według inwencji nauczyciela	EZ	Zasady piramidy żywieniowej
G	Piramidy dwójkowe	G	Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących, wzmacniających mięśnie RR I NN, posługując się prawidłową terminologią.
TS	Odbicia piłki forhendem – oceniamy technikę odbić i powtarzalność.		
AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD, GRUDZIEŃ	AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – LUTY, MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ

KLASA 4

I SEM.		II SEM.	
R	Przygotowanie i samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki dostosowanie do danej dyscypliny sportu.	PK	Ocena z gry – podstawowym kryterium jest znajomość przepisów i zaangażowanie w grę.
G	Piramidy wieloosobowe	PS	Przyjęcie piłki po zagrywce wraz z rozegraniami górnym i dolnym
G	Układ ćwiczeń z przyborem np. hula-hop		Dowolnie wybrany model fitness np. Tabata, Strething, przeprowadzony z grupą rówieśniczą.
LA	Bieg 1000 m.	G	Uczeń demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących, wzmacniających mięśnie posturalne, posługując się prawidłową terminologią.
PR	Ocena z gry – podstawowym kryterium jest znajomość przepisów i zaangażowanie w grę.	EZ	Wyliczenie i interpretacja własnego wskaźnika BMI
PS	Ocena z gry – podstawowym kryterium jest znajomość przepisów i zaangażowanie w grę.		
AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – WRZESIEŃ, PAŹDZIERNIK, LISTOPAD, GRUDZIEŃ	AS	4 OCENY ZA AKTYWNOŚĆ I SYSTEMATYCZNOŚĆ – LUTY, MARZEC, KWIECIEŃ, MAJ