

„TWÓJ RUCH”

PROGRAM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO - III ETAP EDUKACYJNY

DLA LO, TECHNIKUM, SZKOŁY BRANŻOWEJ I ORAZ II STOPNIA

URSZA LA BIAŁEK, JOANNA WOLFART – PIECH

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Forma aktywności ruchowej	Wymaganie edukacyjne w zakresie umiejętności ruchowych	B.dobrze na ocenę 6-5	Dobrze na ocenę 4-3	Słabo na ocenę 2
Koszykówka	Kozłuje piłkę ze zmianą ręki kozłującej			
	Wykonuje rzut do kosza po kozłowaniu			
	Wykonuje rzut do kosza po podaniu			
	Wykonuje rzut do kosza po zatrzymaniu się na jedno/dwa tempa			
	Wykonuje pivot			
Piłka Ręczna	Wykonuje rzut do bramki z miejsca			
	Wykonuje rzut do bramki w biegu/ w wyskoku			
	Wykonuje podania jednorącz			
	Wykonuje kozłowanie piłki po prostej			
	Wykonuje rytm 3 kroków po kozłowaniu			
Piła siatkowa	Wykonuje odbicia oburącz górami			
	Wykonuje odbicia oburącz dołem			
	Wykonuje zagrywkę dowolnym sposobem			

	Wykonuje zagrywkę oburącz górą z linii 3 m			
	Wykonuje odbicia piłki oburącz górą/dołem po koźle			
Piłka nożna	Prowadzi piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w marszu			
	Prowadzi piłkę po prostej/slalomem wewnętrzną częścią stopy w truchcie/wmarszu			
	Wykonuje podania i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy			
	Wykonuje strzał do bramki z miejsca			
	Wykonuje strzał do bramki z biegu			
Gimnastyka	Wykonuje przewrót w przód			
	Wykonuje przewrót w tył			
	Wykonuje skok przez skrzynię			
	Wykonuje skok przez kozła			
	Wykonuje prosty układ gimnastyczny			
Lekkoatletyka Atletyka terenowa	Wykonuje bieg wytrzymałościowy bez zatrzymania			
	Wykonuje skok w dal z rozbiegu			
	Wykonuje rzut piłką lekarską lub pchnięcie kulą.			
	Wykonuje bieg na 100 m ze startu niskiego			
	Przekazuje pałeczkę sztafetową w biegu w strefie zmian			
Taniec	Wykonuje podstawowe tańce i łączy je w krótki układ			
	Aerobik – wykonuje podstawowe kroki i łączy je w krótki układ			

	Step - wykonuje podstawowe kroki i łączy je w krótki układ			
	Wykonuje układ indywidualnie do wybranej muzyki			
	Wykonuje układ taneczny w parze do wybranej muzyki			
Rekreacja				
Zajęcia na basenie				
Zajęcia na lodowisku				
Siłownia				
Inne...				

Karta oceny ucznia – umiejętności inne niż ruchowe i wiadomości

	Uczeń:	Bardzo dobrze	Dobrze	Słabo
1	Nazywa ćwiczenia gimnastyczne, posługując się prawidłową terminologią.			
2	Demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.			
3	Wymienia podstawowe konkurencje lekkoatletyczne.			
4	Prowadzi fragment rozgrzewki lekkoatletycznej z zachowaniem toku ćwiczeń.			
5	Prowadzi fragment rozgrzewki z piłką do wybranej gry zespołowej.			
6	Sędziuje z pomocą nauczyciela fragment gry zespołowej lub rekreacyjnej.			
7	Wymienia najważniejsze zdolności motoryczne.			
8	Wymienia podstawowe zasady i przepisy wybranej gry rekreacyjnej.			

9	Opisuje zasadę czystej gry w aktywności fizycznej.			
10	Uczeń wymienia próby oceniające zdolności motoryczne.			
11	Układa zwinnościowy tor przeszkód.			
12	Przestrzega zasad zdrowego trybu życia – higiena, odżywianie, aktywność fizyczna.			