

**WEWNĄTRZSZKOLNY SYSTEM OCENIANIA – WYCHOWANIE FIZYCZNE**  
**DLA LO I LP (3 lata).**

**DZIAŁ MOTORYCZNOŚĆ.**

Testem obowiązującym w naszej szkole jest INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY. Test przeprowadzany jest w klasach I – II w semestrze I, (III w semestrze II). Wyniki uzyskane w różnych próbach przeliczane są zgodnie z opisem testu na punkty. Uzyskane punkty odpowiadają określonej w tabeli ocenie.

OCENA	KLASA (dziewczęta i chłopcy)		
	I	II	III
1	0 – 10	0 – 10	0 – 11
2	11 – 15	11 – 16	12 – 16
3	16 – 19	17 – 20	17 – 20
4	20 – 25	21 – 25	21 – 26
5	26 – 30	26 – 30	27 – 31
6	31 – 36	31 – 36	32 – 36

**Sposób wykonania:**

Sposób wykonania	Płeć	Wynik w punktach i poziom wykonania próby					
		1 pkt.	2 pkt.	3 pkt.	4 pkt.	5 pkt.	6 pkt.
<b>Szybkość</b> - bieg w miejscu przez 10sek. wysoko unosząc kolana klaszcząc pod uniesioną nogą. Policz klaśniecia	K	12 klaśnieć	16 klaśnieć	20 klaśnieć	25 klaśnieć	30 klaśnieć	35 klaśnieć
	M	15 klaśnieć	20 klaśnieć	25 klaśnieć	30 klaśnieć	35 klaśnieć	40 klaśnieć
<b>Skoczność</b> - skok w dal z miejsca. pomiar stopami	K	5 stóp	6 stóp	7 stóp	8 stóp	9 stóp	10 stóp
	M						
<b>Siła ramion</b> - chwyć drążek lub gałąź tak aby swobodnie zawisnąć, nie dotykaj nogami podłoża.	K	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 3sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij na jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 3 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.
	M	jak u kobiet 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanej jednej ręce, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz tak aby głowa była wyżej niż drążek wytrzymaj 3 sek.	Zawiśnij na wyprostowanych rękach, podciągnij się oburącz głowa była wyżej niż drążek, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz, jedną rękę opuść, wytrzymaj 10 sek.	zawiśnij, podciągnij się oburącz utrzymaj się kolejno na lewej i prawej ręce po 10 sek.
<b>Gibkość</b> - pozycja baczność, ruchem ciągłym powolny skłon w przód bez ugięcia kolan	K	Chwyć	palcami obu rąk dotknij	palcami obu rąk dotknij	Wszystkimi palcami	dotknij dłońmi	dotknij głową kolan
	M	oburącz za kostki	palcami obu rąk dotknij palców stóp	palcami obu rąk dotknij podłogi	obu rąk dotknij podłoża	podłogi	
<b>Wytrzymałość</b> - Spróbuj jak długo możesz biec. Dwa sposoby: - bieg w miejscu w tempie 120 kroków na min. - czas - bieg na odległość	K	1 min. 200m	3 min. 500m	6 min. 1000m	10 min. 1500m	15 min. 2000 m	20 min. 2500 m
	M	2 min. 400m	5 min. 1000m	10 min. 2000m	15 min. 2500m	20 min. 3000m	30 min. 4000m
<b>Siła mięśni brzucha</b> - leżenie tyłem, unieś nogi tuż nad podłogę i wykonuj „nożyce poziome”	K	10 sek.	30 sek.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.
	M	30 sek.	1 min.	1,5 min.	2 min.	3 min.	4 min.

**POMIAR WYDOLNOŚCI**

ZMODYFIKOWANA PRÓBA HARWARDZKA – próba wydolności. Klasy I – III semestr II

**Sposób wykonania:** badany wchodzi przez pięć min. na ławeczkę gimnastyczną z częstotliwością 30 razy w ciągu minuty. Po wykonaniu próby badany siada na ławce i po upływie 1 minuty mierzy się częstotliwość jego tętna. Pomiar trwa 1 minutę. Wskaźnik wydolności oblicza się ze wzoru:

$$FI = \frac{tx100}{5,5xp}$$

gdzie: t – czas trwania ćwiczenia w sekundach (300 sek.)

p – częstość tętna minutowa – mierzona w pierwszej minucie po zakończeniu wysiłku

5,5 – stały wskaźnik.

Interpretacja wyników:

wydolność bardzo dobra – powyżej 60,0pkt.

wydolność dobra – 50,1 – 60,0pkt.

wydolność średnia – 40,1 – 50,0pkt.

wydolność niska – 30,1 – 40,0pkt

wydolność upośledzona – poniżej 30,0pkt.

Zmodyfikowana próba harwardzka nie jest oceniana do dziennika jednak pozwala dokonać diagnozy wydolności ucznia. Próba przeprowadzana jest w klasach I – III w semestrze II

## ATLETYKA TERENOWA

TEST MINUTOWY K. H. COPPREA – pomiar wytrzymałości. Klasy I – II semestr II (III - I semestr)

Sposób wykonania: badany ma za zadanie przebiec jak najwięcej metrów w ciągu 12 minut.

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli:

OCENA	PŁEĆ	KLASA		
		I	II	III
1	Dz. Chł.	mniej niż w ocenie 2		
2	Dz.	1250	1250	1250
	Chł.	1450	1500	1500
3	Dz.	1420	1420	1420
	Chł.	1950	2000	2000
4	Dz.	1850	1850	1850
	Chł.	2400	2450	2450
5	Dz.	2250	2250	2250
	Chł.	2800	2850	2890
6	Dz.	2600	2600	2600
	Chł.	3050	3080	3100

## LEKKA ATLETYKA

### Klasa I – semestr I

#### *Dziewczeta*

100m

600m

skok w dal

#### *Chłopcy*

100m

1000m

skok w dal

### - semestr II

#### *Dziewczeta*

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

#### *Chłopcy*

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

### Klasa II – semestr I

#### *Dziewczeta*

100m

600m

skok w dal

#### *Chłopcy*

100m

1000m

skok w dal

### - semestr II

#### *Dziewczeta*

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

#### *Chłopcy*

100m

400m

skok w dal

pchnięcie kulą

### Klasa III – semestr I

#### *Dziewczeta*

100m

800m

skok w dal

pchnięcie kulą

#### *Chłopcy*

100m

1500m

skok w dal

pchnięcie kulą

### - semestr II

#### *Dziewczeta*

100m

800m

#### *Chłopcy*

100m

1500m

Uzyskane wyniki odpowiadają następującym ocenom zamieszczonym w tabeli poniżej.

SPRAWDZIAN	OCENA	KLASA					
		I		II		III	
		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	Dz.	Chł.
100m	2	18,8	17,1	18,7	16,9	18,7	16,8
	3	17,8	16,0	17,7	15,7	17,7	15,5
	4	16,7	14,8	16,6	14,5	16,6	14,2
	5	15,8	13,7	15,7	13,2	15,6	12,9
400m	2	1,50,0	1,26,0	1,50,0	1,26,0		
	3	1,35,0	1,15,9	1,35,0	1,15,9		
	4	1,25,0	1,07,9	1,25,0	1,07,9		
	5	1,17,0	1,00,0	1,17,0	1,00,0		
600m 1000m	2	3,15	4,22	3,12	4,17		
	3	2,56	4,05	2,52	3,55		
	4	2,41	3,42	2,38	3,38		
	5	2,27	3,22	2,24	3,19		
800m 1500m	2					4,28	6,45
	3					3,56	6,09
	4					3,39	5,35
	5					3,10	5,05
Skok w dal	2	280	330	294	340	300	355
	3	305	361	315	370	320	390
	4	330	421	335	430	350	450
	5	365	461	370	470	380	505
Kula (4 kg) (6 kg)	2	3,40	5,30	3,60	5,50	3,80	5,80
	3	4,10	6,60	4,40	6,90	4,70	7,10
	4	4,90	7,80	5,10	8,00	5,40	8,30
	5	5,80	9,10	6,20	9,40	6,40	9,80

Uzyskane wyniki i oceny są weryfikowane przez postępy ucznia i wysiłek jaki włożył w swoje usprawnienie. Weryfikacja postępów opiera się o limity przedstawione w tabeli poniżej.

WPLYW NA OCENĘ Z TABELI	UZYSKANY WYNIK W PORÓWNANIU DO POPRZEDNIEJ PRÓBY
Obniżenie oceny	Znaczne pogorszenie wyniku
Ocena zgodna z tabelą powyżej	Niewielkie wahania wyników
Podniesienie oceny z tabeli	Wyrażna poprawa w stosunku do wcześniej uzyskanego wyniku

### DZIAŁ UMIEJĘTNOŚCI

(Sprawdziany według wyboru uczniów w zakresie wybranych na początku roku szkolnego zajęć do wyboru)

Ocena z wyniku z obserwacji danego zadania ruchowego i przyznania odpowiedniej liczby punktów, odpowiadającej umiejętnościom ucznia. Im zadanie jest bardziej technicznie zaawansowane i estetycznie wykonane tym uczeń uzyskuje więcej punktów. Uzyskane punkty przeliczane są na ocenę. Sposób przeliczania przedstawia tabela poniżej.

OCENA	PUNKTY
5, 5-	10 – 9pkt.
4+, 4	8 – 7pkt.
3+, 3	6 – 5pkt.
2+, 2	4 – 3pkt.
1	2 i mniej

#### KLASA I

#### **GIMNASTYKA**

#### Klasa I - semestr I

*Dziewczęta i chłopcy* - przewroty w układzie.

Sposób wykonania: Układ ćwiczeń. Postawa zasadnicza, przysiad podparty przewrót w przód skulny do przysiadu podpartego łącznie przewrót w tył skulny do przysiadu podpartego. Postawa podskokiem obrót o 180°, przysiad podparty podskokiem rozkrok, przewrót w tył do rozkroku, podskokiem postawa.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Przewrót w przód skulny	3	brak zgrupowania NN przy przewrotach
Przewrót w tył skulny	3	broda nie zgięta do klatki piersiowej
Przewrót w tył do rozkroku	4	niesymetryczne wykonanie

		podparcie z tyłu przy przewrocie w przód ugięcie nóg przy przewrocie w tył do rozkroku
--	--	---

## **- semestr II**

**Dziewczeta** - Klasowe zawody gimnastyki przyrządowej - równoważnia.

**Sposób wykonania:** Układ ćwiczeń na równoważni składający się z 5 elementów:

wejścia (do wyboru: z siadu na udzie poprzek -1pkt., wyskokiem do przysiadu -2pkt., wyskokiem do rozkroku -2pkt.), 3 elementów na przyrządzie (różne przejścia, przysiady obunóż -1pkt., leżenie przodem, tyłem, półszpagat, waga przodem -1,5pkt., siad prosty, równoważny, waga tyłem, bokiem, szpagat, leżenie przewrotne i przerzutne -2pkt.), i zeskoku (w przód, z półobrotom -1pkt., z obrotem, z uniku podpartego zamachem jedno- i obunóż z odmachem -2pkt.).

**Ocena wykonania:** ocena wynika ze stopnia trudności układu a także płynności, estetyki i poprawności technicznej wykonania.

**Chłopcy** - stanie na RR połączone z przewrotem w przód z chwilowym wyprostem nóg i przewrotem w przód do rozkroku.

**Sposób wykonania:** Postawa zasadnicza zamachem lub z uniku podpartego stanie na RR przy drabinkach, powrót do postawy, podskokiem obrót o 180° przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN, podskokiem obrót do rozkroku, przewrót w przód do rozkroku, postawa.

**Ocena wykonania:**

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Stanie na RR przy drabinkach	4	słaby zamach nogą przy staniu na RR, powtórny zamach
Przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN	3	niesymetryczne stanie na RR
Przewrót w przód do rozkroku	3	biodra, głowa lub ramiona dotykają do drabinek RR ugięte brak wytrzymania w staniu 3sek. zbyt mocne uderzenie piętami przy dojściu do drabinek brak stania - dojścia nogami do drabinek brak naskoku na ramiona przy przewrocie brak wyprostowania NN w kolanach brak zgrupowania w końcowej fazie przewrotu, podparcie z tyłu RR ugięcie nóg przy przewrocie w przód do rozkroku brak wykonania przewrotu w przód do rozkroku, zakończenie przewrotu w siadzie rozkrocznym

## **RYTM MUZYKA TANIEC**

### **Klasa I - semestr II**

**Dziewczeta** - układ taneczny Poloneza.

**Sposób wykonania:** Układ dowolny Poloneza.

**Ocena wykonania:** znajomość układu, płynność i estetyka tańca, wycucie rytmu, technika Poloneza.

## **PIŁKA RĘCZNA**

### **Klasa I - semestr I**

**Dziewczeta** - Podania i chwyt półgórne.

**Sposób wykonania:** Uczniowie ustawiają się w odległości ok. 15m a następnie wykonują podania i chwyt półgórne.

Podania wykonywane są na zmianę lewą i prawą R.

**Ocena wykonania:** błąd kroków dyskwalifikuje/pozostałe błędy poniżej opisane.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Chwyt piłki	4	brak ustawienia dłoni w koszyczek prostopadle do piłki - chwyt
Podanie półgórne	4	brak lekkiego rozszerzenia i ugięcia RR w łokciach - chwyt
Poruszanie się	2	brak amortyzacji chwytu bardziej na tę rękę która będzie podawać przyciągnięcie piłki do klatki piersiowej spowalniające ruch w tył niepewność chwytu wypadanie piłki brak odwiedzenia R z piłką z lewej lub prawej strony za głowę ze skretem T piłka trzymana poniżej głowy brak kąta rozwartego między ramieniem a przedramieniem i dłonią przy podaniu brak zapoczątkowania ruchu barkiem a następnie łokciem, przedramieniem i nadgarstkiem brak siły i poziomego lotu piłki niecelne podania brak swobodnego poruszania się bez piłki i z piłką

**Chłopcy** - Podania i chwyt półgórne - jak u dziewcząt.

## **KOSZYKÓWKA**

### **Klasa I - semestr I**

**Dziewczeta** - podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej.

Sposób wykonania: Uczniowie ustawiają się w odległości ok. 10m, a następnie wykonują podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej z pracą N ( przy podaniu wykrok. przy chwycie zakrok).

Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Podanie	4	brak wyprostowania RR przy podaniu
Chwyt	4	brak wypchnięcia piłki przez pracę nadgarstków w przód na zewnątrz
Poruszanie się	2	brak płaskiego lotu piłki i siły podania oraz celności opuszczone ręce przed chwyceniem piłki nadgarstki nie ustawione w koszyczek brak ściągnięcia piłki do klatki piersiowej i niepewny chwyt brak wykroku przy podaniu brak zakroku przy chwyceniu piłki

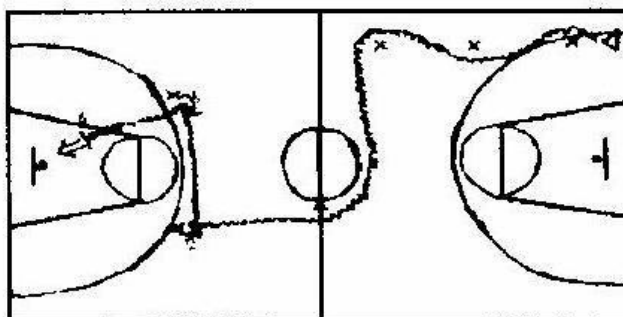
**Chłopcy** - podania i chwyt oburącz sprzed kl. piersiowej - jak u dziewcząt.

### - semestr II

**Dziewczeta** - Tor z kozłowaniem zatrzymaniem i rzutem jednorącz.

Sposób wykonania: Kozłowanie slalomem zakończone zatrzymaniem na jedno tempo i rzutem jednorącz z miejsca.

1 - kozłowanie slalomem, ręką dalszą od chorągiewki, 2 - kozłowanie LR, obrót prawym barkiem w prawo z zastawieniem PN kozłowanie PR, 3 - jak wyżej w drugą stronę, 4 - zatrzymanie na jedno tempo, rzut jednorącz z miejsca



Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Kozłowanie slalomem	4	brak kozłowania R dalszą, asekuracji piłki ciałem, i niskiego kozłowania
Zatrzymanie na jedno tempo	2	niewłaściwie zmieniona R kozłująca piłkę
Rzut jednorącz z miejsca	4	zła praca R ("bicie" piłki) kozłowanie z przodu lub za plecami brak szybkości, płynności i dynamiki zatrzymanie - zbyt wysoki naskok, brak naskoku, zachwianie zatrzymanie w inny sposób niewłaściwe trzymanie piłki w rękach przed rzutem brak przycelowania brak wyprostowania łokcia zgięcia dłoniowego nadgarstka rzut zupełnie niecelny („niedolot”, rzut za tablicę itp.) trzymanie piłki w niewłaściwym miejscu w stosunku do ciała (niesymetryczne, z boku głowy itp.)

**Chłopcy** - Tor z kozłowaniem, zatrzymaniem i rzutem jedn. - jak u dziewcząt.

## **PIŁKA SIATKOWA**

### **Klasa I - semestr II**

**Dziewczeta** - podania w formie odbić piłki sposobem oburącz górnym i dolnym.

Sposób wykonania: Dwaj uczniowie ustawiają się w odległości ok. 4-6m i podają sobie piłkę odbijając sposobem oburącz górnym i dolnym.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Odbicie sposobem oburącz górnym	3	brak ułożenia palców i dłoni w "koszyczek" przy odbiciu górnym brak właściwej pozycji (wysokiej lub niskiej) ciała i RR przed odbiciem
Odbicie sposobem oburącz dolnym	3	brak odpowiedniej pracy RR przy odbiciu niesymetryczna praca RR
Panowanie nad piłką	3	szttywne nogi i sylwetka
Poruszanie się	1	mała elastyczność palców lub sztywne palce nie odbijają wszystkie palce

		brak odbicia opuszkami palców ugięte łokcie przed odbiciem oburącz dolnym lekko ugięte lub zgięte łokcie w trakcie odbicia brak pracy NN w trakcie odbicia złe ułożenie RR w stosunku do piłki spóźnione reakcje na piłkę, brak przewidywania lotu piłki odbicie piłki płaskie, niecelne brak panowania nad lotem piłki brak płynności szybkości i pewności w poruszaniu się i w trakcie odbicia
--	--	--

**Chłopcy** - odbicia sposobem oburącz górnym i dolnym przez siatkę.

Sposób wykonania: Dwaj uczniowie ustawiają się przy siatce i odbijają piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym przez siatkę.

Ocena wykonania: jak u dziewcząt.

## **KLASA II**

### **GIMNASTYKA**

#### **Klasa II - semestr I**

**Dziewczeta** - stanie na RR przy drabinkach połączone z przewrotami z chwilowym wyprostem NN.

Sposób wykonania: Postawa zasadnicza, stanie na RR przy drabinkach z uniku podpartego lub zamachem powrót do postawy, podskokiem obrót o 180° przysiad podparty, przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN łącznie przewrót w tył z chwilowym wyprostem NN do przysiadu podpartego, postawa.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Stanie na RR przy drabinkach	4	słaby zamach nogą przy staniu na RR, powtórny zamach
Przewrót w przód z chwilowym wyprostem NN	3	niesymetryczne stanie na RR biodra, głowa i RR dotykają drabinek
Przewrót w tył z chwilowym wyprostem NN	3	RR ugięte brak wytrzymania w staniu przez 3 sęk. zbyt mocne uderzenie piętami przy dojściu do drabinek brak dojścia nogami do drabinek brak wyprostów NN w kolanach przy przewrocie w przód podparcie z tyłu przy przewrocie w przód brak asekuracji karku przy przewrocie w tył brak wyprostów nóg w kolanach przy przewrocie w tył niesymetryczne przewroty

#### **- semestr II**

**Dziewczeta** - skok kuczny przez skrzynię.

Sposób wykonania: Skok kuczny przez 4 części skrzyni w szerz z odbicia minimum 80cm

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Rozbieg	2	brak dynamiki na rozbiegu i krótki rozbieg
Odbicie	3	zbyt krótki płaski naskok na odskocznę, bieg po odskoczni
Skok	3	brak wyprostów NN i dynamiki przy odbiciu
Łądowanie	2	w trakcie lotu brak wyprostów NN w tył i odmachu przynajmniej do wysokości bioder (odmachu powyżej bioder – chłopcy) a następnie brak zgrupowania, płaski i krótki moment lotu odbicie z RR na przyrządzie w niewłaściwym miejscu, zbyt długi kontakt, brak dynamiki zachwianie przy lądowaniu, podpórka, brak przeniesienia RR przodem w górę

**Chłopcy** - skok kuczny przez skrzynię.

Sposób wykonania: Skok kuczny przez 5 części skrzyni w szerz z odbicia minimum 120cm.

Ocena wykonania: wszystkie błędy oceniane są jak w przypadku dziewcząt, w większym stopniu brana jest pod uwagę dynamika.

### **RYTM MUZYKA TANIEC**

#### **Klasa II - semestr I**

**Dziewczeta** - taneczny układ ćwiczeń kształtujących.

Sposób wykonania: Układ ćwiczeń przy muzyce składający się z 26 taktów.

Postawa, RR w bok w dół zgięte. Prawa N w bok, RR w bok w górę ugięte - 1

Powrót do postawy - 2

Lewa N w bok, RR w bok w górę ugięte - 3

Postawa - 4 (2 takty)

Postawa, RR w bok, wznos PN ugiętej w kolanie do LR ugiętej w łokciu - 1

Postawa rozkroczna, RR w bok - 2  
 Wznos LN ugiętej w kolanie do PR ugiętej w łokciu - 3  
 Postawa rozkroczna, RR w bok - 4 (2 takty)  
 Krok skrzyżny BN z przodu, RR w przód w lewo, pstryknięcie palcami - 1  
 Postawa rozkroczna, RR w dół w górę zgięte - 2  
 Krok skrzyżny LN z przodu, RR w przód w prawo, pstryknięcie - 3  
 Postawa - 4 (2 takty)  
 Krok PN w tył w lewo, skręt T i RR w przód w lewo, pstryknięcie - 1  
 Postawa wyjściowa - 2  
 Krok LN w tył w prawo, skręt T i RR w przód w prawo, pstryknięcie - 3  
 Postawa wyjściowa - 4 (2 takty)  
 Krok PN w przód w prawo - 1  
 krok LN w przód w lewo do rozkroku - 2  
 krok PN w tył - 3  
 Krok LN w tył do postawy - 4  
 Krok PN w tył w prawo - 1  
 Krok LN w tył w lewo do rozkroku - 2  
 Krok PN w przód - 3  
 Krok LN w przód do postawy - 4 (ostatnie 2 takty x 2)  
 Krok PN w prawo - 1  
 Wymach LN w przód w prawo - 2  
 Krok LN w lewo - 3  
 Wymach PN w przód w lewo - 4 (2 takty)  
 Wypad PN w prawo, LR w bok, PR w przód w górę - 1  
 Postawa zasadnicza - 2  
 Wypad LN w lewo, PR w bok, LR w przód w górę - 3  
 Postawa - 4 (2 takty)  
 Rozkrok PN w bok, półprzysiad, RR w dół w górę zgięte - 1  
 Postawa, RR w górę - 2  
 Rozkrok LN w bok, półprzysiad, RR w dół w górę zgięte - 3  
 Postawa, RR w górę - 4 (2 takty)  
 Podskokiem rozkrok, PN w przód. LN w tył, RR bokiem w górę - 1  
 Pogłębić - 2  
 Podskokiem LN w przód, PN w tył. RR bokiem w dół - 3  
 Pogłębić - 4 (2 takty)  
 Zeskok, trzy podskoki w miejscu - 1,2,3,4

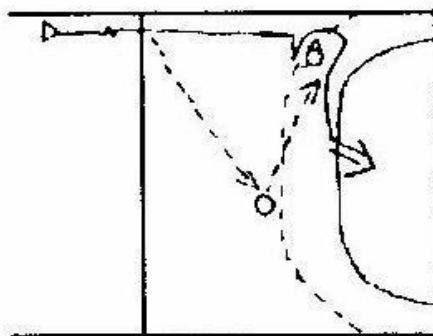
Ocena wykonania: znajomość układu, płynność i estetyka wykonania, wycucie rytmu i technika wykonania.

## PIŁKA RĘCZNA

### Klasa II - semestr II

*Dziewczęta* - rzut z wyskoku ze skrzydła.

Sposób wykonania: 3 kroki, kozioł, 3 kroki podanie, bieg ze zwodem w prawo, obiegnięcie chwyt piłki, 3 kroki rzut z wyskoku.



Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Rytm 3 kroków	1	błędy w rytmie trzech kroków
Podanie jednorącz półgórne	2	brak odwiedzenia R z piłką za i nad głowę, ze skrętem T i kątem rozwartym w łokciu
Zwód pojedynczy prawo	2	łokciu
Chwyt piłki	1	przy podaniu brak zapoczątkowania ruchu barkiem a następnie łokciem, przedramieniem i nadgarstkiem / brak pracy T, R i nadgarstka przy rzucie
Rzut z wyskoku w przód	4	brak siły i poziomego lotu piłki oraz celności podania brak zwodu lub ruch zwodzający nieprzekonujący problemy z chwytaniem piłki

		odbicie z nogi dalszej od pola bramkowego, jednoimiennej do ręki brak skrętu T, przeniesienia piłki za i nad głowę, kąta rozwartego w łokciu lądownie przed polem bramkowym brak wyskoku w przód i prawidłowego ułożenia N rzut niecelny lub bez siły
--	--	---

**Chłopcy** - rzut z wyskoku ze skrzydła - wykonanie jak u dziewcząt.

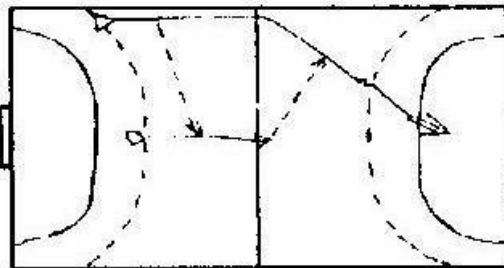
Ocena wykonania: jak u dziewcząt a ponadto:

<b>BŁĘDY WYKONANIA</b>
brak "zawieszenia" przy rzucie

**-semestr II**

**Dziewczeta** - atak szybki.

Sposób wykonania: bieg z piłką, podanie do środka bieg po prostej ścięcie do bramki chwyt piłki 3 kroki kozioł, 3 kroki rzut z wyskoku.



Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują. Ze względu na możliwości motoryczne, brak "zawieszenia" przy rzucie nie jest błędem

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Podanie	2	podanie przed wykonaniem 3 kroków
Dynamiczny bieg	3	błędy techniczne przy podaniu
Chwyt	1	niedokładne podanie
Rytm trzech kroków	1	obserwacja piłki w biegu do linii środkowej
Rzut z wyskoku w przód	3	ścięcie do środka zbyt wcześnie lub zbyt późno trudności z chwytem, zwolnienie szybkości biegu brak obserwacji piłki przed chwytem po ścięciu do środka brak szybkości, dynamiki biegu błędy w rytmie trzech kroków wykonanie "dwutaktu" przed rzutem odbicie z N jednoimiennej do R rzucającej brak skrętu T, przeniesienia piłki za i nad głowę, kąta rozwartego w łokciu brak wyskoku w przód i lądowania w polu bramkowym brak pracy T, R i nadgarstka przy rzucie brak „zawieszenia” w wyskoku rzut niecelny lub bez siły

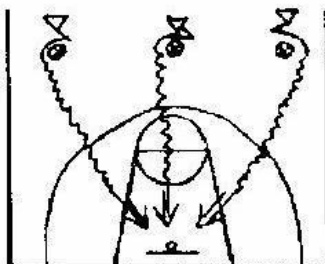
**Chłopcy** - atak szybki – jak u dziewcząt.

**KOSZYKÓWKA**

**Klasa II - semestr I**

**Chłopcy** - Rzut z biegu (dwutakt) po kozłowaniu.

Sposób wykonania: Uczeń z piłką wykonuje zwód pojedynczy T i piłką, a następnie kozłuje do kosza rzucając z biegu - 3 próby: z prawej strony kosza i ze środka boiska i z lewej strony.



- obrońca

Ocena wykonania: na 3 próby dwie wykonane a krokami lub bez rzutu z biegu dyskwalifikacja. Ocena jest średnią trzech prób.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Zwód pojedynczy w miejscu	2	ruch zwodzący nieprzekonujący
Kozłowanie	2	rozpoczęcie kozłowania bez askuracji piłki ciałem
Rzut z biegu	6	kozłowanie piłki z przodu lub z tyłu, niewłaściwa praca ramienia (np. "bicie" piłki) brak 1 kroku wyraźnie dłuższego i 2 krótszego z odbiciem w górę, błąd odbicia w przód brak chwytu na dłuższym kroku, chwyt zbyt późno trzymanie piłki z boku, "huśtanie" piłką brak przeniesienia piłki w górę i przycelowania w pierwszej fazie rzutu niewłaściwe ułożenie piłki w rękach brak wyprostu łokcia, zgięcia dłoniowego nadgarstka po rzucie rzut zupełnie niecelny brak szybkości, płynności i dynamiki

### - semestr II

*Dziewczeta* - rzut z biegu (dwutakt) po kozłowaniu - jak chłopcy w semestrze I.

### **PIŁKA SIATKOWA**

#### Klasa II - semestr II

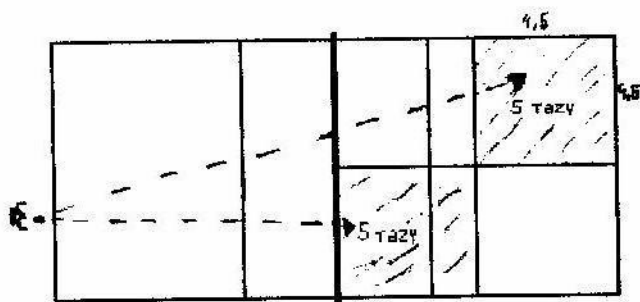
*Dziewczeta* - zagrywka piłki dowolną techniką.

Sposób wykonania: uczeń wykonuje dowolnym sposobem 10 zagrywek z pola zagrywek przez siatkę.

Ocena wykonania: liczy się ilość celnych zagrywek. Każda niecelna zagrywka to 1 punkt karny.

*Chłopcy* - zagrywka tenisowa.

Sposób wykonania: uczeń ustawia się w polu zagrywek i wykonuje 2 razy po 5 zagrywek do dwóch celów o wymiarach 4,5m x 4,5m.



### KLASA III

### **GIMNASTYKA**

#### Klasa III - semestr II

*Dziewczeta* - Klasowe zawody gimnastyczne: układ gimnastyczny.

Sposób wykonania: Postawa zasadnicza, przerzut bokiem z naskoku tempowego, obrót podskokiem o 90° przewrót w przód z momentem lotu do przysiadu podpartego, postawa. podskok z obrotem o 360° przewrót w tył o NN prostych do postawy.

Ocena wykonania:

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Naskok tempowy	1	brak dynamicznego naskoku tempowego i zamachu RR z góry w dół
Przerzut bokiem	3	załamanie w biodrach w trakcie przerzutu
Przewrót w przód z momentem lotu	2	ugięcie kolan brak ułożenia kończyn jedna po drugiej
Podskok z obrotem o 360°	1	brak wykonania przerzutu w linii
Przewrót w tył przez siad o NN prostych	3	brak naskoku na RR przy przewrocie brak momentu lotu lub krótki lot brak wyprostu NN brak zgrupowania w końcowej fazie przewrotu zachwianie przy podskoku z obrotem brak asekuracji siadu przy przewrocie ugięcie NN brak asekuracji karku RR niesymetryczny przewrót brak zakończenia przewrotu z prostymi kolanami

**Chłopcy** - Klasowe zawody gimnastyczne: układ gimnastyczny.  
Sposób wykonania: Układ taki sam jak u dziewcząt.

## RYTM MUZYKA TANIEC

### Klasa III - semestr I

**Dziewczeta** - walc wiedeński.

Sposób wykonania: prezentacja obrotów walca wiedeńskiego w parach i obroty po określonym obwodzie.

Ocena wykonania: płynność i estetyka tańca, wycucie rytmu, technika walca wiedeńskiego.

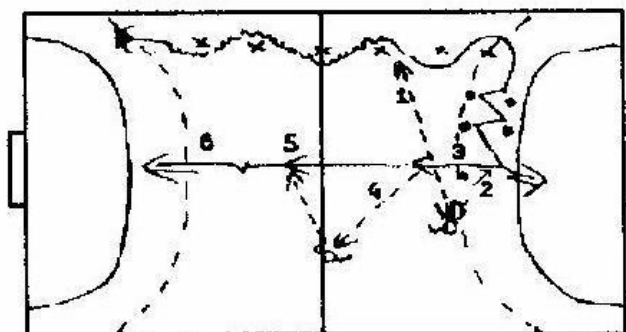
## PIŁKA RĘCZNA

### Klasa III - semestr I

**Dziewczeta** - techniczny tor przeszkód.

**Chłopcy** - techniczny tor przeszkód.

Sposób wykonania: Start i bieg z piłką, kozłowanie slalomem, podanie półgórne, chwyt i ponowne podanie bieg slalomem, dotknięcie 4 pachołków chwyt piłki, rzut z wyskoku, chwyt piłki z podłoża, bieg i podanie półgórne piłki, chwyt piłki, rytm 3 kroki kozioł 3 kroki rzut z biegu.



1 - podanie półgórne, chwyt i ponowne podanie, 2 - chwyt i rzut z wyskoku, 3 - chwyt piłki leżącej na podłożu, 4 - podanie półgórne, 5 - chwyt piłki, trzy kroki kozioł trzy kroki, 6 - rzut z biegu

Ocena wykonania: Liczy się czas wykonania. Za każdy błąd techniczny dodaje się 1 sekundę. Błąd kroków dyskwalifikuje.

OCENA	UZYSKANY CZAS	
	Dz.	Chł.
2	32,5s.	29,5s.
3	29,0s.	25,9s.
4	26,0s.	23,0s.
5	22,9s.	20,5s.

### - semestr II

**Dziewczeta** - gra właściwa.

**Chłopcy** - gra właściwa.

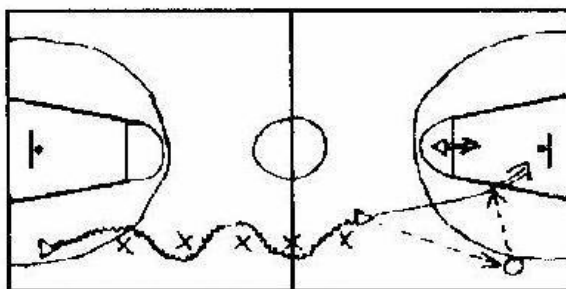
Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych**.

## KOSZYKÓWKA

### Klasa III - semestr I

**Dziewczeta** - tor umiejętności koszykarskich.

Sposób wykonania: kozłowanie slalomem zakończone podaniem oburącz sprzed klatki piersiowej w biegu, w biegu chwyt piłki, rzut z biegu a następnie 2 rzuty wolne.



Ocena wykonania: kroki dyskwalifikują.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Kozłowanie slalomem	3	brak kozłowania ręką dalszą, asekuracji piłki ciałem i niskiego kozłowania
Podanie oburącz sprzed klatki piersiowej	1	zła praca R (np. "bicie" piłki), niewłaściwa zmiana ręki kozłującej
Chwyt piłki w biegu	1	brak wyprostowania RR przy podaniu

Rzut z biegu	3	brak wypchnięcia piłki przez pracę nadgarstków w przód na zew.
Rzut wolny	2	brak płaskiego lotu piłki i siły podania trudności przy chwycie piłki brak 1 kroku wyraźnie dłuższego (chwyt piłki) i 2 krótszego z odbiciem w górę, błąd odbicia w przód "huśtanie" piłką w dwutakcie brak przeniesienia piłki w górę i przycelowania w pierwszej fazie rzutu niewłaściwe ułożenie piłki w rękach brak wyprostu w stawie łokciowym, zgięcia dłoniowego nadgarstka po rzucie rzut zupełnie niecelny niewłaściwe ustawienie przy rzucie wolnym

*Chłopcy* - tor umiejętności koszykarskich - jak u dziewcząt.

**- semestr II**

*Dziewczeta* - gra właściwa.

*Chłopcy* - gra właściwa.

Ocena wykonania: ocena umiejętności **taktycznych i technicznych** w grze właściwej.

**PILKA SIATKOWA**

**Klasa III - semestr I**

*Dziewczeta* - odbicie piłki sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę.

Sposób wykonania: uczeń odbija piłkę sposobem oburącz górnym i dolnym na zmianę w kole o średnicy 3,60m.

Ocena wykonania: Nieumiejętność wykonania kilku powtórzeń dyskwalifikuje.

RODZAJE ELEMENTÓW	PKT.	RODZAJE BŁĘDÓW W WYKONANIU ZADANIA
Odbicie sposobem oburącz górnym	2,5	brak ułożenia dłoni w "koszyczek" przy odbiciu górnym brak właściwej pozycji ciała -wysokie; lub niskiej
Odbicie sposobem oburącz dolnym	2,5	brak ruchu zgięcia i wyprostu RR przy odbiciu niesymetryczna praca RR
Panowanie nad piłką	4	mała elastyczność palców lub sztywne palce
Poruszanie się	1	nie odbijają wszystkie palce brak odbicia opuszkami palców ugięte łokcie przed odbiciem oburącz dolnym lekko ugięte lub zgięte łokcie w trakcie odbicia dolnego złe ułożenie RR w stosunku do piłki spóźnione reakcje na piłkę, brak przewidywania lotu piłki odbicia zbyt niskie i niedokładne brak panowania nad lotem piłki usztyniona sylwetka, NN i RR brak płynności, pewności w poruszaniu się i w trakcie odbicia

*Chłopcy* - jak u dziewcząt.

**- semestr II**

*Dziewczeta* - gra właściwa.

*Chłopcy* - gra właściwa.

Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych**.

**PILKA NOŻNA**

**Klasa III – semestr I**

*Chłopcy* – gra właściwa.

Ocena wykonania: ocena umiejętności **technicznych i taktycznych**.