

Plan wynikowy dla klasy I V Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi

im. Kanclerza Jana Zamoyskiego w Dąbrowie Górniczej

| Dział | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| Lekcja organizacyjna | Zna zasady zachowania się na obiektach sportowych oraz podczas zajęć wychowania fizycznego. Regulamin sali gimnastycznej, siłowni i boiska | | | | | |
| Lekkoatletyka – Atletyka terenowa | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w lekcji | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń podejmie próbę oceny postawy ciała współwiczającego. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń oceni postawę ciała współwiczającego. • Uczeń podejmie próbę pomiaru tętna przed i po wysiłku. • Uczeń zastosuje przy pomocy nauczyciela starty z różnych pozycji na sygnał. • Uczeń zastosuje przy pomocy nauczyciela start niski i wysoki w biegach. Uczeń przebiegnie 100 m i 300 m • Uczeń przy pomocy nauczyciela wykona skoki z odbicia jednonóż i obunóż przez przeszkody i w terenie. • Uczeń przebiegnie w | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku. • Uczeń samodzielnie wykona marszobiegi w terenie w dużym tempie. • Uczeń Samodzielnie ocenia i interpretuje uzyskane wyniki testu. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna wpływ prawidłowej postawy na zdrowie i funkcjonowanie organizmu człowieka. • Uczeń potrafi samodzielnie wykonać starty z różnych pozycji. • Uczeń potrafi samodzielnie wykonać start niski i wysoki w biegach. • Uczeń przebiegnie 100 m i 300 m w odpowiedniej technice i potrafi zmierzyć czas biegu. • Uczeń potrafi sam wykonać skoki z odbicia jednonóż i obunóż, • Uczeń przebiegnie w określonym czasie | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń dokona pomiaru tętna przed i po wysiłku i zna przyczyny jego różnic. • Uczeń rozumie dlaczego ćwiczy starty z różnych pozycji. • Uczeń potrafi pełnić rolę sędziego i zna komendy startu niskiego i wysokiego. • Uczeń potrafi przebiec 100 m i 300 m w odpowiednim czasie na zawodach. • Uczeń rozumie dlaczego ćwiczy skoki z |

| | | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|---|---|
| | | | <p>dowolnym czasie dystans 1000 m (chł.), 600 m (dz.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń przy pomocy nauczyciela wykona pchnięcie kulą według techniki drugiej fazy. • Uczeń wykona marszobieg w swoim tempie • Uczeń przy pomocy nauczyciela Samodzielnie ocenia i interpretuje uzyskane wyniki testu. | | <p>dystans 1000 m (chł.), 600 m (dz.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie wykona pchnięcie kulana odległość i potrafi zmierzyć odległość pchnięcia. dobrymi wynikami. • Uczeń zna korzyści płynące z kształtowania wytrzymałości • Uczeń Samodzielnie ocenia i interpretuje uzyskane wyniki testu, przy pomocy nauczyciela potrafi dostosować zadania ruchowe do swoich możliwości psychoruchowych. | <p>odbicia jednonóż i obunóż</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bierze udział w zawodach L.A. na dystansie 1000 m (chł.), 600 (dz.). • Uczeń ocenia swoją technikę pchnięcia , bierze udział w zawodach L.A. • Uczeń bierze udział w biegach przełajowych. • Uczeń potrafi wykonywać zadania ruchowe z jednoczesną obserwacją różnic związanych ze swoimi możliwościami psychofizycznymi i rozwojem |
| Piłka siatkowa | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie Potrafi zastosować krok odstawno - dostawny oraz naturalne sposoby poruszania się po boisku w trakcie gry lub ćwiczeń. • Uczeń nie potrafi odbić piłki z partnerem przez siatkę. • W ćwiczeniach w formie gier 2x2 nie potrafi wykonać rzucankę siatkarską ze | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń stosuje krok odstawno - dostawny oraz naturalne sposoby poruszania się po boisku w trakcie gry lub ćwiczeń. • Uczeń odbija piłkę z partnerem przez siatkę. <p>W ćwiczeniach w formie gier 2x2 potrafi wykonać</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi przyjąć przelatującą piłkę przez siatkę i nagrać ją do partnera stojącego przy siatce • uczeń samodzielnie dobiera ćwiczenia doskonalące wybrane cechy motoryczne. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń stosuje krok pojedynczy i podwójny, potrafi zatrzymać się doskokiem na dwa tempa. • Uczeń umie wystawić i przebić piłkę przez siatkę w zależności od sytuacji na boisku. • Uczeń potrafi wykonać łączone odbicia piłki na przemian sposobem | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wykonać pad boczny i pad w przód. • Uczeń potrafi przebić piłkę w wyskoku przez siatkę po wystawieniu przez współwiczającego. • Uczeń posiadał umiejętność przyjęcia piłki sposobem dolnym z zagrywki, z nagraniem jej do partnera przy siatce. |

| | | | | | | |
|------------|---|--|---|---|---|---|
| | | <p>zmianą miejsc z ćwiczącym po jednej stronie siatki.</p> | <p>rzucankę siatkarską ze zmianą miejsc z ćwiczącym po jednej stronie siatki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń odbija piłkę z partnerem przez siatkę oraz nad sobą • Uczeń zna przepisy dotyczące gry 2x2. Potrafi wykorzystując odbicie lub rzucankę przebić piłkę na pole przeciwnika. • Przy pomocy nauczyciela uczeń dobiera ćwiczenia doskonalące wybrane cechy motoryczne. | | <p>górnym i dolnym nad sobą. Potrafi przyjąć piłkę z nagraniem do partnera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń w trakcie gry współdziała z partnerem i asekuruje jego działania. • Uczeń potrafi samodzielnie zaproponować ćwiczenia doskonalące wybrane cechy motoryczne w formie obwodu ćwiczeń. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń stosuje w grze wszystkie nabyte umiejętności techniczne. Potrafi obserwować sytuacje na boisku i wybierać optymalne zagrania w trakcie walki z przeciwnikiem. • Uczeń potrafi samodzielnie zaproponować ćwiczenia doskonalące wybrane cechy motoryczne w formie obwodu ćwiczeń i przeprowadzić lekcję w grupie |
| Koszykówka | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędów kroków. • Uczeń Nie umie kozłować piłkę dowolną ręką w miejscu i w biegu. • Uczeń nie umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędów kroków. • Uczeń umie kozłować piłkę dowolną ręką w miejscu i w biegu. • Uczeń umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem. • Uczeń umie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, kozłując piłkę. • Uczeń zna zasady gry w koszykówkę | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie samodzielnie celnie podać piłkę oburącz z przed klatki piersiowej i jednorącz w biegu i po prawidłowym zatrzymaniu, i chwycić w postawie Uczeń umie kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą w biegu w postawie koszykarskiej z minięciem przeciwnika. biegu, stosuje zwody w kozłowaniu. i w wyskoku. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie celnie podać piłkę oburącz z przed klatki piersiowej i jednorącz w biegu i po prawidłowym zatrzymaniu, i chwycić w postawie i w wyskoku. • Uczeń umie kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą w biegu w postawie koszykarskiej z minięciem przeciwnika. biegu, stosuje zwody w kozłowaniu. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie podać piłkę wybierając rodzaj podania w zależności od sytuacji, chwyt i podanie następuje w biegu, uczeń zna zasadę błędów kroków. • Uczeń umie wybrać rodzaj kozłowania w zależności od sytuacji, potrafi kozłować ze zmianą rytmu i szybkości |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | | | i próbuje je zastosować. | | <p>Umie rzucić do kosza jednorącz prawą i lewą ręką ze strefy podkoszowej i z dystansu, umie wykonać prawidłowo rzut osobisty.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie grać zespołowo, zna zasadę błędu połowy i trzech sekund, zna zasady gry w obronie i w ataku. • Uczeń zna podstawowe przepisy koszykówki na poziomie szkolnym i stosuje je w grze szkolnej, zna role zawodników w grze. | <ul style="list-style-type: none"> • Umie rzucić do kosza jednorącz z prawidłową pracą nadgarstka prawą i lewą ręką w rzutach z różnych pozycji • Uczeń zna proste ustawienia taktyczne zespołu i stosuje je w grze szkolnej. • Uczeń posiada wiedzę i umiejętności pozwalające na pełnienie roli organizatora i sędziego gry w koszykówkę. |
| Piłka nożna- Chłp./DZ | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | | <p>Uczeń wykona strzał do bramki z określonego miejsca.</p> <p>Uczeń przestrzega zasad obrony „każdy swego”.</p> <p>Uczeń wykona uderzenie piłki głową z miejsca.</p> | | <p>Uczeń poprawnie i szybko wykona strzały do bramki.</p> <p>Uczeń wykona próbę zatrzymania atakującego.</p> <p>Uczeń wykona uderzenie piłki głową z miejsca w wyskoku.</p> | <p>Uczeń zademonstruje sytuację, w której zawodnik znajduje się na pozycji spalonej.</p> <p>Uczeń wykona skuteczne zatrzymanie atakującego i przejmie piłkę</p> |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | <p>Uczeń wyjaśni zasady prowadzenia rozgrywek.</p> <p>Uczeń zastosuje w grze poznane elementy.</p> | | <p>Uczeń zorganizuje turniej i sędziuje z pomocą nauczyciela</p> <p>Uczeń zastosuje w grze poznane elementy i są one skuteczne. Sędziuje z pomocą nauczyciela.</p> | <p>Uczeń wykona uderzenie piłki głową z miejsca w wysoku w zadanym kierunku.</p> <p>Uczeń zorganizuje turniej i sędziuje samodzielnie.</p> <p>Uczeń sędziuje samodzielnie.</p> <p>Stosuje zasady „fair play”.</p> |
| Unihokej – Dz | Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <p>Uczeń nie wykonuje podań, przyjęć i prowadzenia krążka/piłki, strzałów na bramkę.</p> <p>Uczeń nie podejmuje rozgrywania sytuacji 2x1, 3x2 z obrońcą czynnym i biernym (fragmenty gry)</p> <ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie podejmuje gry indywidualnej w obronie | <p>Uczeń wykonuje podania, przyjęcia i prowadzenia krążka/piłki, strzały na bramkę z pomocą nauczyciela</p> <p>Uczeń podejmuje rozgrywanie sytuacji 2x1, 3x2 z obrońcą czynnym i biernym (fragmenty gry)</p> <ul style="list-style-type: none"> Uczeń próbuje indywidualnego postępowania w obronie Uczeń gra właściwa ze wskazówkami | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń opanował jazdę na łyżwach na poziomie średniozaawansowanym Uczeń próbuje organizować gry i zabawy na łyżwach. Uczeń zna przepisy gry na dość wysokim poziomie. <p>Uczeń zna niektóre</p> <ul style="list-style-type: none"> zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego. | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń opanował elementy techniczne jazdy na łyżwach. Uczeń umie organizować gry i zabawy na łyżwach. Uczeń zna przepisy gry. Uczeń zna zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego. Uczeń propaguje unihokej jako nową | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń opanował elementy techniczne jazdy na łyżwach na wysokim poziomie. Uczeń gra doskonale na każdej pozycji w trakcie gry. Uczeń umie organizować gry i zabawy na łyżwach dla osób na |

| | | | | | | |
|------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | nauczyciela | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń propaguje unihokej jako nową formę rekreacji ruchowej | formę rekreacji ruchowej. Zachęca do aktywności i poznawania tej dyscypliny. | <p>różnym poziomie zaawansowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> Uczeń zna doskonale przepisy gry. Uczeń zna zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego i umie zastosować je w trakcie gry. Uczeń propaguje unihokej jako nową formę rekreacji ruchowej. Zachęca do aktywności i poznawania tej dyscypliny . |
| Gimnastyka | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie wykona żadnego przewrotu w przód | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona przewrót w przód z przysiadu podpartego | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, które uwzględniają ewentualne | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do dowolnej pozycji | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń określi przy pomocy nauczyciela swoje możliwości gimnastyczne i przy | <ul style="list-style-type: none"> Uczeń samodzielnie określi swoje zdolności |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|
| | | <p>do dowolnej pozycji końcowej Nie wykona przewrotu w tył z dowolnej pozycji początkowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykona stania na rękach. • Uczeń nie wykona przeskoku u zawrotnego lub przerzutu bokiem. • Uczeń nie wykona stania na głowie | <p>wady postawy. Zna optymalne zakresy ruchów w stawach barkowych i biodrowych, umie je porównać z własnymi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z przysiadu podpartego do dowolnej pozycji końcowej. łączyć przewroty w prosty układ. • Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach ugiętych. Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni na materacu i potrafi łączyć przewroty w prosty układ. • Uczeń przy pomocy nauczyciela właściwie dobiera ćwiczenia zmierzające do dbałości o własne zdrowie, poprawę swojego samopoczucia i wiary we własne możliwości | <p>końcowej lub wykona dowolne przetoczenie w przód. Wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku na jednej nodze lub do dowolnej pozycji końcowej lub wykona przewrót w tył przez ramię.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z przewrotem w przód z częściową pomocą współwiczających • Uczeń wykona przeskok zawrotny lub przerzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg. • Uczeń wykona stanie na głowie z częściową pomocą nauczyciela lub współwiczających, powrót do przysiadu • Uczeń samodzielnie właściwie dobiera ćwiczenia zmierzające do dbałości o własne zdrowie, poprawę swojego samopoczucia i wiary we własne możliwości | <p>jego pomocy ułoży układ wybranych przez siebie ćwiczeń.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni na materacu i potrafi | <p>gimnastyczne i samodzielnie zaprezentuje wybrany przez siebie układ ćwiczeń.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna prawidłową technikę wykonania przewrotu w przód. Łączy przewroty w przód z przewrotami w tył tworząc układ gimnastyczny • Uczeń zna prawidłową technikę wykonania przewrotu w tył. Łączy przewroty w przód z przewrotami w tył tworząc układ gimnastyczny. • Uczeń samodzielnie dobiera ćwiczenia zmierzające do dbałości o własne zdrowie, poprawę swojego samopoczucia i potrafi uzasadnić i wyjaśnić ich wpływ na organizm |
|--|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|
| <p>Pływanie</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie zna podstawowych zasad zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń nie zna ćwiczenia oddechowo – wypornościowych • Uczeń nie stara się poznawać i doskonalić stylów pływackich • Uczeń nie wykonuje skoków do wody (ratownicze i startowe) • Uczeń nie wykonuje nawrotów • Uczeń nie umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe zasady zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń zna niewiele ćwiczeń oddechowo – wypornościowych • Uczeń stara się poznawać i doskonalić style pływackie • Uczeń wykonuje skoki do wody z objaśnieniami nauczyciela (ratownicze i startowe) • Uczeń wykonuje nawroty z objaśnieniami nauczyciela • Uczeń umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń zna ćwiczenia oddechowo – wypornościowe • Uczeń zna i doskonali style pływackie • Uczeń wykonuje skoki do wody (ratownicze i startowe) • Uczeń wykonuje nawroty • Uczeń umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i sztuczne oddychanie) • Uczeń umie holować samodzielnie • Uczeń zna i umie wykonać ćwiczenia w wodzie korygujące wady postawy | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. • Uczeń zna i stosuje się do zasad bezpieczeństwa. • Uczeń na i potrafi zastosować zasady ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy (sztuczne oddychanie masaż serca). • Uczeń potrafi pływać technicznie przynajmniej dwoma stylami. • Uczeń poprawia swoje wyniki czasowe na różnych dystansach. • Uczeń zna i umie zastosować ćwiczenia korekcyjne w wodzie. • Uczeń potrafi zorganizować zawody pływackie. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna doskonale wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. • Uczeń zna i zawsze stosuje się do zasad bezpieczeństwa. • Uczeń zna i potrafi zastosować zasady ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy (sztuczne oddychanie masaż serca). Nie waha się w razie sytuacji, w której potrzeba udzielić komuś pomocy. • Uczeń potrafi pływać technicznie |
|-----------------|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | |
|--------------|---|---|--|---|--|---|
| | | <p>i sztuczne oddychanie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie holować • Uczeń nie umie wykonać ćwiczeń w wodzie korygujących wady postawy | <p>sztuczne oddychanie) z pomocą nauczyciela</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie holować • Uczeń umie wykonać ćwiczenia w wodzie korygujące wady postawy | | | <p>wszystkimi stylami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń poprawia swoje wyniki czasowe na różnych dystansach i widoczny jest progress. • Uczeń zna i umie zastosować wszystkie poznane ćwiczenia korekcyjne w wodzie. • Uczeń potrafi samodzielnie zorganizować zawody pływackie. |
| Piłka Ręczna | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie posiada: umiejętności chwytów i podań oraz kozłowania. • Uczeń nie posiada umiejętności poruszania się po boisku, nie zna zasady gry | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń posiada: umiejętność chwytów i podań oraz kozłowania. • Uczeń posiada umiejętność poruszania się po boisku, zna zasady gry w ataku i w obronie ; • Uczeń potrafi | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wykonywać zwody pojedyncze i podwójne piłką i ciałem z objaśnieniami nauczyciela; • Uczeń potrafi wychodzić na pozycję rzutową z podpowiedziami nauczyciela; | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wykonywać zwody pojedyncze i podwójne piłką i ciałem ; • Uczeń potrafi wychodzić na pozycję rzutową; • Uczeń zna większość przepisów w zakresie określania błędów kroków, spalonego, | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi doskonale wykonywać zwody pojedyncze i podwójne piłką i ciałem ; • Uczeń potrafi wychodzić na pozycję rzutową i wykonywać |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|---|--|---|---|
| | | <p>w ataku i w obronie ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie potrafi wykonywać rzutu do bramki z miejsca i z biegu, z wyskoku; • Uczeń nie rozumie zasad gry obrony 6:0 5:1 5+1 3:2:1 i ataku pozycyjnego 5:1 4:2 oraz kontrataku pojedynczego • Uczeń nie zna zasad bezpieczeństwa. | <p>wykonywać rzuty do bramki z miejsca i z biegu, z wyskoku;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń rozumie zasady gry obrony 6:0 5:1 5+1 3:2:1 i ataku pozycyjnego 5:1 4:2 oraz kontrataku pojedynczego • Uczeń zna zasady bezpieczeństwa. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna pewne przepisy w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń rozumie sygnalizację sędziego | <p>podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna sygnalizację sędziego | <p>strzał na bramkę;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna wszystkie przepisy w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń doskonale zna sygnalizację sędziego |
| Tenis Stołowy | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje odbicia z forhendu i backhandu. • Uczeń nie wykonuje serwisu z prawej i lewej strony stołu. • Uczeń nie zna zasad gry pojedynczej • Uczeń nie | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu z dużą pomocą nauczyciela. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony stołu z dużą pomocą nauczyciela. • Uczeń zna niektóre zasady | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu z niewielką pomocą nauczyciela. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony stołu z niewielką pomocą nauczyciela. • Uczeń zna większość zasad gry pojedynczej • Uczeń zna | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony. • Uczeń zna zasady gry pojedynczej • Uczeń zna zasady gry deblowej oraz umie zastosować je podczas sędziowania. • Uczeń umie rozegrać | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje odbicia z forhendu i backhandu z doskonałą techniką. • Uczeń wykonuje serwis z prawej i lewej strony stołu zachowując nienaganną technikę. |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|
| | | <p>zna niektóre zasad gry deblowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie rozegrać miniturnieju klasowego w grze deblowej. | <p>gry pojedynczej</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna niektóre zasady gra deblowej oraz z dużą pomocą nauczyciela umie zastosować je podczas sędziowania. • Uczeń z dużą pomocą nauczyciela umie rozegrać miniturniej klasowy w grze deblowej. | <p>większość zasad gra deblowej oraz z niewielką pomocą nauczyciela umie zastosować je podczas sędziowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela umie rozegrać miniturniej klasowy w grze deblowej | <p>miniturniej klasowy w grze deblowej.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna doskonale zasady gry pojedynczej • Uczeń zna doskonale zasady gry deblowej oraz umie zastosować je bezbłędnie podczas sędziowania • Uczeń umie rozegrać bezbłędnie miniturniej klasowy w grze deblowej. |
| <p>Kształtowanie Sprawności Fizycznej</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje podanego zakresu ćwiczeń. • Uczeń nie określi swojego zaangażowania w ćwiczeniach siłowych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje podany zakres ćwiczeń. • Uczeń określi swoje zaangażowanie w ćwiczeniach siłowych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela wie w jaki sposób dobrać obciążenia i liczbę powtórzeń, by zwiększyć wytrzymałość mięśni. • Uczeń z podpowiedziami ze strony nauczyciela wskaże, które z ćwiczeń odniosły pożądany efekt, a których wykonał zbyt mało | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wie w jaki sposób dobrać obciążenia i liczbę powtórzeń, by zwiększyć wytrzymałość mięśni. • Uczeń wskaże, które z ćwiczeń odniosły pożądany efekt, a których wykonał zbyt mało | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie dobrać obciążenia i liczbę powtórzeń, by zwiększyć wytrzymałość mięśni • Uczeń określi na jakie mięśnie wykonane ćwiczenia podziałały wzmacniająco, a jakie wymagają dalszej pracy. |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|--|
| <p>Gry i zabawy ruchowe</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje zadań ruchowych z zastosowaniem podań, chwyków, rzutów, kozłowania, toczenia itp. Nie wykonuje podstawowych elementów techniki i nie stosuje ich w grze. Nie umie sędziować. <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie uczestniczy w zabawach i grach i nie zna ich zasad. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe z zastosowaniem podań, chwyków, rzutów, kozłowania, toczenia itp. Wykonuje podstawowe elementy techniki i zastosuje je w grze. Sędziuje z pomocą. <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń uczestniczy w zabawach i grach i zna ich zasady. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy z pomocą nauczyciela . <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bawi się i gra w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy z objaśnieniami nauczyciela . | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy . <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bawi się i gra w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy . | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady fair play w rywalizacji sportowej i w kibicowaniu. Zna celowość i potrzebę samodoskonalenia umiejętności ruchowych. Pełni rolę sędziego. <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady i przepisy gier i zabaw rekreacyjnych, stosuje je w grze. Potrafi rozwiązywać sytuacje sporne. |
| <p>Inne formy aktywności ruchowej</p> <p>- Marszobiegi i biegi terenowe - Gry i zabawy terenowe - Biegi przełajowe i crossowe - nordic walking - rolki - kręgle - rowery - formy</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wybiera bezpiecznego sposobu pokonywania przeszkód terenowych • Uczeń nie pokonuje trasy crossu. • Uczeń nie pokonuje naturalnych przeszkód w | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych z pomocą nauczyciela • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu z pomocą nauczyciela, dobiera tempo | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu • Uczeń pokonuje naturalne przeszkody w czasie dowolnym w terenie. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych i stosuje je podczas aktywności • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie dobiera tempo biegu do grupy. • Uczeń pokonuje naturalne | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wybiera bezpieczny sposób pokonywania przeszkód terenowych i stosuje je podczas aktywności • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, umiejętnie |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|---|---|---|
| muzyczno-ruchowe | | <p>terenie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie rozkłada siły podczas biegu • Uczeń nie potrafi wykonać pomiaru tętna i go zinterpretować z pomocą nauczyciela • Uczeń nie pokona danego odcinka w dowolnym tempie | <p>biegu do własnych możliwości</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń pokonuje wybranym przez siebie sposobem naturalne przeszkody w terenie z pomocą nauczyciela • Uczeń poprawnie rozkłada siły podczas biegu ze wskazówkami nauczyciela • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować z pomocą nauczyciela • Pokona dany odcinek w dowolnym tempie z pomocą nauczyciela | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń rozkłada siły podczas biegu. • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować • Uczeń pokona dany odcinek w dowolnym tempie | <p>przeszkody w terenie w czasie dostosowanym do grupy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umiejętnie rozkłada siły podczas biegu. • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować, podjąć odpowiednie kroki w nagłej sytuacji • Uczeń pokona dany odcinek w określonym czasie | <p>dobiera tempo biegu do grupy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń pokonuje naturalne przeszkody w terenie w czasie dostosowanym do grupy • Uczeń umiejętnie rozkłada siły podczas biegu. • Uczeń potrafi wykonać pomiar tętna i go zinterpretować, podjąć odpowiednie kroki w nagłej sytuacji • Uczeń pokona dany odcinek w określonym czasie |
|------------------|--|--|--|---|---|---|