

Plan wynikowy klasa II dla V Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Kanclerza Jana Zamoyskiego

Dział						
Lekcja organizacyjna	Zasady zachowania się na obiektach sportowych oraz podczas zajęć wychowania fizycznego. Regulamin sali gimnastycznej, siłowni i boiska. Wymagania edukacyjne					
Lekkoatletyka – Atletyka terenowa	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych . 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń przy pomocy nauczyciela wykona rzut piłką lekarską z klęku w przód zza głowy techniką dowolną. Uczeń przy pomocy nauczyciela nie wykonuje pchnięcie kulą według techniki drugiej fazy. Uczeń przy pomocy nauczyciela nie rzuca piłką ciężką z różnych pozycji. Uczeń nie wykona marszobiegu. Uczeń nie przebiegnie dystansu 1000 m 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona rzut piłką lekarską z klęku w przód zza głowy techniką dowolną. Uczeń przy pomocy nauczyciela wykona pchnięcie kulą według techniki drugiej fazy. Uczeń przy pomocy nauczyciela rzuci piłką ciężką z różnych pozycji. Uczeń wykona marszobieg w swoim tempie. Uczeń przebiegnie w dowolnym czasie dystans 1000 m (chł.), 600 m (dz.). Test Coopera 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona rzut piłką lekarską z klęku w przód zza głowy techniką dowolną. Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela wykona pchnięcie kulą według techniki drugiej fazy. Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela rzuci piłką ciężką z różnych pozycji. Uczeń wykona marszobieg w średnim tempie. Uczeń przebiegnie w określonym czasie dystans 1000 m (chł.), 600 m (dz.), lecz w dolnej granicy określonego czasu. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona rzut piłką lekarską z klęku w przód zza głowy na odległość, zgodnie z techniką. Uczeń samodzielnie wykona pchnięcie kulana odległość i potrafi zmierzyć odległość pchnięcia. Uczeń samodzielnie rzuca piłką lekarską z różnych pozycji. Uczeń samodzielnie wykona marszobieg w terenie w dużym tempie. Uczeń zna korzyści płynące z kształtowania wytrzymałości. Uczeń przebiegnie w określonym 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń potrafi ocenić swoją technikę rzutu i dokonać pomiaru jego długości Uczeń ocenia swoją technikę pchnięcia , bierze udział w zawodach L.A. z dobrymi wynikami. Jak wyżej. Uczeń bierze udział w biegach przełajowych. Uczeń bierze udział w zawodach L.A. na dystansie 1000 m (chł.), 600 (dz.).

		(chł.), 600 m (dz.).			czasie dystans 1000 m (chł.), 600 m (dz.).	
Piłka siatkowa	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie stosuje prawidłowo kroku podwójnego, zatrzymania i wypadu. • Uczeń nie odbija piłki na wprost i w rzucance siatkarskiej kierować piłkę po trójkącie. • Uczeń nie wykona w wyskoku zbiecia piłki i kiwnięcia. • Uczeń nie obroni piłki po ataku skierowanym na niego. Nie wykona elementu gry obronnej w polu. • Uczeń nie potrafi wykonać bloku podwójnego z miejsca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń stosuje prawidłowo krok podwójny, zatrzymanie i wypad z pomocą nauczyciela. • Uczeń odbija piłkę na wprost i w rzucance siatkarskiej kieruje piłkę po trójkącie z objaśnieniami nauczyciela . • Uczeń z pomocą nauczyciela wykona w wyskoku zbiecie piłki i kiwnięcie. • Uczeń obroni piłkę po ataku skierowanym na niego. Wykona elementy gry obronnej w polu z małą skutecznością. • Uczeń potrafi wykonać blok 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń stosuje prawidłowo krok podwójny, zatrzymanie i wypad. • Uczeń odbija piłkę na wprost i w rzucance siatkarskiej kieruje piłkę po trójkącie. • Uczeń wykona w wyskoku zbiecie piłki i kiwnięcie. • Uczeń obroni piłkę po ataku skierowanym na niego. Wykona elementy gry obronnej w polu ze średnią skutecznością. • Uczeń potrafi wykonać blok podwójny z miejsca. Uczeń wykona prawidłowo zagrywkę, odbicie górne i dolne oraz blok i atak. Zna taktyczne i techniczne zasady gry 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń przyjmuje postawę siatkarską. Uczeń łączy elementy poruszania się po boisku z przyjmowaniem prawidłowej postawy siatkarskiej. • Uczeń potrafi prawidłowo przyjąć piłkę i podaje dokładnie w wyznaczone miejsce na wprost, do tyłu i po trójkącie. • Uczeń potrafi wykonać poprawnie atak dynamiczny. • Uczeń dochodzi do piłki atakowanej i próbuje ją obronić. Posiada umiejętność wykonania padu w bok, w przód i kołyski. • Uczeń potrafi prawidłowo zastawienie 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona krok dostawny i krok skrzyżny przy siatce do naskoku. • Uczeń potrafi odbić piłkę w wyskoku oraz wystawić przy siatce sposobem górnym i dolnym na prawy i lewy atak. • Uczeń wykona poprawnie płas i zbiecie kierunkowe. • Uczeń odbija prawidłowo piłkę w padzie bocznym, w padzie w przód oraz w rzucie do piłki. Uczeń skutecznie kieruje piłki sytuacyjne. • Uczeń wykonuje zastawienie podwójne po dobiegnięciu na prawym i lewym skrzydle. Uczeń pomaga w

		<p>Uczeń nie wykonuje prawidłowo zagrywki, odbicia górnego i dolnego oraz bloku i ataku.</p> <p>Nie zna taktycznych i technicznych zasad gry</p>	<p>podwójny z miejsca.</p> <p>Uczeń wykona prawidłowo zagrywkę, odbicie górne i dolne oraz blok i atak z pomocą nauczyciela.</p> <p>Zna umiarkowanie taktyczne i techniczne zasady gry</p>		<p>grupowe po dojściu na miejsce ataku.</p> <p>Uczeń skutecznie wykorzystuje umiejętności w celu zdobycia jak największej ilości punktów. Oceni własną technikę i wskaże sposoby eliminowania błędów w grze</p>	<p>organizacji i sędziowaniu gier. Pełni rolę zawodnika i kapitana drużyny</p>
Koszykówka	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie podać i chwycić piłki oburącz, z błędami kroków Uczeń umie kozłować piłkę dowolną ręką w miejscu i tylko wiodącą w biegu <ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem Uczeń nie umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (nie zna zasady błędu kroków) Uczeń nie umie wykonać 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędu kroków Uczeń umie kozłować piłkę dowolną ręką w miejscu i w biegu z objaśnieniami nauczyciela. <ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem, lecz braki techniczne są bardzo widoczne. Uczeń umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (dowolna kolejność kroków, zna zasadę błędu kroków) 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie podać i chwycić piłkę oburącz, bez błędu kroków Uczeń umie kozłować piłkę dowolną ręką w miejscu i w biegu <ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie rzucić w stronę kosza dowolnym sposobem Uczeń umie rzucić w stronę kosza z dwutaktu z marszu (stara się zachować prawidłową kolejność kroków, zna zasadę błędu kroków) Uczeń umie wykonać zwód przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu bez większych błędów technicznych. Uczeń umie 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie celnie podać piłkę oburącz z przed klatki piersiowej i jednorącz w biegu i po prawidłowym zatrzymaniu, chwycić w postawie i w wyskoku <ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie kozłować piłkę zmieniając rękę kozłującą w biegu w postawie koszykarskiej z minięciem przeciwnika Umie rzucić do kosza jednorącz prawą i lewą ręką ze strefy podkoszowej i z dystansu, umie wykonać prawidłowo 	<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 błędu kroków <ul style="list-style-type: none"> Uczeń umie wybrać rodzaj kozłowania w zależności od sytuacji, potrafi kozłować ze zmianą rytmu i szybkości biegu, stosuje zwody w kozłowaniu Umie rzucić do kosza jednorącz z prawidłową pracą nadgarstka prawą i lewą ręką w rzutach z

		<p>zwodu przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie umie wykonać obrotu kozłując piłkę w wolnym tempie • Uczeń umie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, lecz wykonuje to w trakcie biegu. • Uczeń nie zna zasad gry w koszykówkę. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie wykonać zwód przed rzutem do kosza z miejsca i w biegu • Uczeń umie wykonać obroty kozłując piłkę w wolnym tempie <p>Uczeń umie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, kozłuje piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady gry w koszykówkę i próbuje je zastosować 	<p>wykonać obroty kozłując piłkę w średnim tempie</p> <p>Uczeń umie dokładnie podać piłkę do partnera w grze uproszczonej, kozłuje piłkę</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady gry w koszykówkę i stosuje je 	<p>rzut osobisty.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie rzucić do kosza z biegu <p>bez prawidłowej kolejności kroków, wykonuje rzut dowolną ręką</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie wykonać zwód przed podaniem do partnera i rzutem do kosza, zna zasadę przewinień w zetknięciu z przeciwnikiem • Uczeń umie wykonać obroty kozłując piłkę w biegu • 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 	<p>różnych pozycji.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje dwutakt z biegu z zachowaniem kolejności kroków i rzuca prawidłową ręką do kosza • Uczeń wykonuje zwody w podaniach i rzutach do kosza w trakcie gry szkolnej • Uczeń stosuje obroty w grze i wie kiedy ich użycie jest przydatne • Uczeń zna proste ustawienia taktyczne zespołu i stosuje je w grze szkolnej <p>Uczeń posiada wiedzę i umiejętności pozwalające na pełnienie roli organizatora i sędziego gry w koszykówkę</p>
--	--	---	--	---	--	--

					zawodników w grze i potrafi je wypełniać	
Piłka nożna- Chłp./DZ	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie wykona prowadzenia i podania piłki do partnera. Uczeń nie wykona poleconych zwodów we fragmentach gry. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w marszu. Uczeń wykona polecone zwody we fragmentach gry. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w truchcie. Uczeń wykona kilka poznanych zwodów w grze szkolnej. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w biegu. Uczeń wykona znane zwody w grze szkolnej. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykona prowadzenie i podanie piłki do partnera zakończone celnym strzałem do bramki. Ćwiczenie wykona w biegu. Uczeń skutecznie stosuje zwody w grze szkolnej.
Unihokej – Dz	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie wykonuje podań, przyjęć i prowadzenia krążka/piłki, strzałów na bramkę. Uczeń nie podejmuje rozgrywania sytuacji 2x1, 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń wykonuje podania, przyjęcia i prowadzenia krążka/piłki, strzały na bramkę z pomocą nauczyciela Uczeń podejmuje 	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń opanował elementy techniczne jazdy na łyżwach. Uczeń umie organizować gry i zabawy na łyżwach. Uczeń zna 	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń opanował elementy techniczne jazdy na wysokim poziomie. Uczeń gra doskonale na każdej pozycji w trakcie gry. Uczeń umie organizować gry

		<p>3x2 z obrońcą czynnym i biernym (fragmenty gry)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie podejmuje gry indywidualnej w obronie 	<p>rozgrywanie sytuacji 2x1, 3x2 z obrońcą czynnym i biernym (fragmenty gry)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń próbuje indywidualnego postępowania w obronie • Gra właściwa ze wskazówkami nauczyciela 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna niektóre zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego. • Uczeń propaguje unihokej jako nową formę rekreacji ruchowej. 	<p>przepisy gry.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady postępowania w obronie i rozgrywania ataku szybkiego. • Uczeń propaguje unihokej jako nową formę rekreacji ruchowej. Zachęca do aktywności i poznawania tej dyscypliny. 	<p>i zabawy na łyżwach dla osób na różnym poziomie zaawansowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna doskonałe 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 bierze udziału w zajęciach lekcyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykona przewrotu w przód z dowolnej pozycji początkowej. <p>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>Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i ćwiczeniach, które uwzględniają ewentualne 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 półprzysiadu do dowolnej pozycji końcowej lub wykona dowolne przetoczenie w przód. <p>Wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku na jednej nodze lub do dowolnej pozycji końcowej lub wykona przetoczenie w przód.</p> <p>Wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do klęku na jednej nodze lub do dowolnej pozycji końcowej lub wykona przewrót w tył przez ramię, wszystko to z pomocą nauczyciela.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z przewrotem w przód z całkowitą pomocą 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do dowolnej pozycji końcowej lub wykona dowolne przetoczenie w przód. <p>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 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód z półprzysiadu do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni na materacu. <p>Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach ugiętych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona stanie na rękach z pomocą współwiczających z zaznaczeniem chwili samodzielnego stania w równowadze, a następnie wykona przewrót w przód do przysiadu podpartego. • Uczeń wykona przerzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg o nogach ugiętych. • Uczeń wykona stanie na głowie 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przewrót w przód o nogach prostych z półprzysiadu do przysiadu podpartego z prawidłowym ułożeniem głowy i dłoni na materacu. <p>Uczeń wykona przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku o nogach prostych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona samodzielnie stanie na rękach z postawy z przewrotem w przód • Uczeń wykona przerzut bokiem w prawą i lewą stronę z zachowaniem kolejności ułożenia rąk i nóg o nogach prostych w linii prostej. • Uczeń wykona samodzielnie stanie na głowie z przysiadu podpartego, chwila samodzielnego stania i powrót do
------------	---	--	---	---	--	---

			współwiczających <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykona przeskok zawrotny lub przerzut bokiem w prawą i lewą stronę bez zachowania kolejności ułożenia rąk i nóg. • Uczeń wykona stanie na głowie z całkowitą pomocą nauczyciela lub współwiczających, powrót do przysiadu 		z niewielką pomocą nauczyciela lub współwiczających, chwila samodzielnego stania i powrót do przysiadu.	przysiadu.
Pływanie	<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 oddechowego – wypornościowych • Uczeń nie 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe zasady zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń zna niewiele ćwiczeń oddechowych – wypornościowych • Uczeń stara się 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady zachowania się na otwartych i krytych pływalniach • Uczeń zna ćwiczenia oddechowe – wypornościowe • Uczeń zna i doskonali style pływackie • Uczeń wykonuje skoki do wody (ratownicze i 	<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 	<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

		<p>stara się poznawać i doskonalić stylów pływackich</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie wykonuje skoków do wody (ratownicze i startowe) • Uczeń nie wykonuje nawrotów • Uczeń nie umie udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (masaż serca i sztuczne oddychanie) • Uczeń nie umie holować • Uczeń nie umie wykonać 	<p>poznawać i doskonalić style pływackie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 sztuczne oddychanie) z pomocą nauczyciela • Uczeń umie 	<p>startowe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy (sztuczne oddychanie masaż serca).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy (sztuczne oddychanie masaż serca). Nie waha się w razie sytuacji, w której potrzeba udzielić komuś pomocy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi pływać technicznie wszystkimi stylami. • Uczeń poprawia swoje wyniki czasowe na różnych dystansach i widoczny jest progress. • Uczeń zna i umie zastosować wszystkie
--	--	--	---	--	---	--

		ćwiczeń w wodzie korygujących wady postawy	holować <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie wykonać ćwiczenia w wodzie korygujące wady postawy 		plywackie.	poznane ćwiczenia korekcyjne w wodzie. <ul style="list-style-type: none"> • 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 w ataku i w obronie ; • Uczeń nie potrafi wykonywać rzutów do bramki z miejsca i z biegu, z wyskoku; • Uczeń nie rozumie zasad gry obrony 	<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 wykonywać rzuty do bramki z miejsca i z biegu, z wyskoku; • Uczeń rozumie zasady gry obrony 6:0 5:1 5+1 3:2:1 i ataku 	<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; • Uczeń zna pewne przepisy w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń rozumie sygnalizację sędziego 	<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, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń zna sygnalizację sędziego 	<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 strzał na bramkę; • Uczeń zna wszystkie przepisy w zakresie określania błędów kroków, spalonego, podwójnego kozłowania, rozpoznawania przewinień; • Uczeń doskonale zna sygnalizację

		<p>6:0 5:1 5+1 3:2:1 i ataku pozycyjnego 5:1 4:2 oraz kontrataku pojedynczego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie zna zasad bezpieczeństwa. 	<p>pozycyjnego 5:1 4:2 oraz kontrataku pojedynczego</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady bezpieczeństwa. 			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 odbić z forhendu i backhandu. • Uczeń nie wykonuje serwisu z prawej i lewej strony stołu. • Uczeń nie zna zasad gry pojedynczej • Uczeń nie zna niektóre zasad gry deblowej. • Uczeń nie umie rozegrać miniturnieju klasowego w grze 	<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 gry pojedynczej • Uczeń zna niektóre zasady gry deblowej oraz 	<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 większość zasad gry deblowej oraz z niewielką pomocą nauczyciela umie zastosować je podczas sędziowania. 	<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. • Uczeń zna doskonale zasady gry pojedynczej • Uczeń zna doskonale zasady gry deblowej oraz umie zastosować je bezbłędnie

		deblowej.	<p>z dużą pomocą nauczyciela umie zastosować je podczas sędziowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z dużą pomocą nauczyciela umie rozegrać miniturniej klasowy w grze deblowej. 	<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>	<p>podczas sędziowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń umie rozegrać bezbłędnie miniturniej klasowy w grze deblowej.
Kształtowanie Sprawności Fizycznej	<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 dobermanie obciążenia i liczbę powtórzeń, by zwiększyć wytrzymałość mięśni • Uczeń określi na jakie mięśnie wykonane ćwiczenia podziałały wzmacniająco, a jakie wymagają dalszej pracy.
Gry i zabawy ruchowe	<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, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe z zastosowaniem podań, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje zadania ruchowe w sposób, który pozwala 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady fair play w rywalizacji sportowej i w kibicowaniu.

		<p>chwytów, rzutów, kozłowania, toczenia itp. Nie wykonuje podstawowych elementów techniki i nie stosuje ich w grze. Nie umie sędziować.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie uczestniczy w zabawach i grach i nie zna ich zasad. 	<p>chwytów, rzutów, kozłowania, toczenia itp. Wykonuje podstawowe elementy techniki i stosuje je w grze. Sędziuje z pomocą.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń uczestniczy w zabawach i grach i zna ich zasady. 	<p>celów gry lub zabawy z pomocą nauczyciela .</p> <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 . 	<p>na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy .</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bawi się i gra w sposób, który pozwala na osiągnięcie najefektywniej i najszybciej celów gry lub zabawy . 	<p>Zna celowość i potrzebę samodoskonalenia umiejętności ruchowych. Pełni rolę sędziego.</p> <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>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie bierze udziału w zajęciach lekcyjnych oraz alternatywnych formach zajęć wychowania fizycznego . 	<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 terenie. • Uczeń nie 	<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 biegu do własnych możliwości 	<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. • Uczeń rozkłada siły podczas biegu. 	<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 trafnie ocenia swoje możliwości wytrzymałościowe wprowadza elementy taktyki biegu na dystansie • Uczeń wybiera i pokonuje trasę crossu, dobiera wysokie tempo biegu. • Uczeń zna walory adaptacyjne aktywności

		<p>rozkłada siły podczas biegu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń nie potrafi wykonać pomiaru tętna i go zinterpretować z pomocą nauczyciela • Uczeń nie pokona danego odcinka w dowolnym tempie 	<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 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>fizycznej w terenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wie jakie czynności ruchowe mogą wpłynąć na jego zdrowie • Uczeń stosuje odpowiednie ćwiczenia kształtujące wytrzymałość • Uczeń docenia znaczenie wysiłku fizycznego w celu hartowania zdrowia • Potrafi regulować tempo biegu na dystansie o różnej długości
--	--	--	--	---	---	--

