

## PSO Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASIE VII SP

	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>LEKKA ATLETYKA oraz ATLETYKA TERENOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Potrafi wykorzystać warunki naturalne terenu do kształtowania sprawności fizycznej. Pokonuje bezbłędnie lekkoatletyczny tor przeszkód.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Umie pokonywać naturalne przeszkody terenowe. Wykonuje poprawnie technicznie starty i biegi na różnych dystansach. Poprawnie wykonuje rzuty różnymi przedmiotami.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Pokonuje na miarę swoich możliwości lekkoatletycznych tor przeszkód. Wykonuje poprawnie starty z różnych pozycji.	Umiejętność wykonania prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m, -skoku w dal, -rzutu piłką lekarską 3kg, -pchnięcia kulą 3/5kg wg (załącznika nr1). Wyniki prób odbiegają od najniższych norm sprawności fizycznej.	Brak podejścia ucznia do prób sprawności z; -biegu na 60m, -biegu na 600/1000m -skoku w dal -rzutu piłką lekarską 3kg wg (załącznika nr 1).
<b>GIMNASTYKA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi wykonać prawidłowo: -przewrót w przód z rozbiegu z odbicia obunóż do przysiadu z przejściem do postawy. -łączone przewroty w tył, skok rozkroczny przez koźła w szerz, Potrafi przygotować zestaw ćwiczeń gimnastycznych z wykorzystaniem wybranych przyrządów i przyborów.	Potrafi wykonać prawidłowo; -przewrót w przód z miejsca i z marszu z odbicia obunóż do przysiadu. -wyskok kuczny na skrzynię w szereg i zeskok w głąb do przysiadu. -przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku. Umie właściwie ocenić swoje możliwości.	W sposób przeciętny wykonuje: -przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego, -przewrót w tył w dowolny sposób, -umie odbić się od odskoczni i wyskoczyć na nią w dowolny sposób, Potrafi przygotować prosty zestaw ćwiczeń gimnastyki porannej.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem dowolnych przewrotów w przód i w tył, -nie potrafi odbijając się od odskoczni i samodzielnie wyskoczyć na skrzynię i zeskok z niej.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia gimnastyczne z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.
<b>PIŁKA KOSZYKOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry. Reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej. Umie wykorzystać nabyte umiejętności techniczno-taktyczne w grze.	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki: Podania oburącz w biegu ze zmianą miejsc. Kozłowanie LR i PR w ruchu ze zmianą tempa i z omijaniem przeszkód. Zwód pojedynczy z piłką oraz przejście do kozłowania. Rzuty do kosza LR i PR po kozłowaniu i po	Potrafi wykonać prawidłowo następujące elementy techniki i taktyki; Poruszanie się po boisku w ataku i w obronie. Podania oburącz w miejscu i w ruchu. Niskie kozłowanie LR i PR w miejscu. Rzuty do kosza po kozłowaniu.	Nie potrafi nieprzerwalnie przekozłować piłkę przez całą salę gimnastyczną. Ma problemy z kozłowaniem LR i PR. W miarę poprawnie wykonuje chwyt i podania piłki w miejscu i w ruchu. Brak techniki w oddawaniu rzutów do kosza z miejsca.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowego kozłowania piłki obydwojoma rękami. Ma duże problemy w opanowaniu chwytów i podań piłki w miejscu i w biegu.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z koszykówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.

		podaniu z biegu.				
	<b>CELUJĄCY (6)</b>	<b>BARDZO DOBRY (5)</b>	<b>DOBRY (4)</b>	<b>DOSTATECZNY (3)</b>	<b>DOPUSZCZAJĄCY(2)</b>	<b>NIEDOSTATECZNY(1)</b>
<b>PIŁKA SIATKOWA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmowanie i podawanie piłki sposobem górnym i dolnym nad sobą w różnych pozycjach wyjściowych. Przyjmowanie postawy siatkarskiej oraz różne sposoby poruszania się. Zagrywka sposobem dolnym przodem zza linii końcowej. Odebranie piłki sposobem dolnym po zagrywce.	Potrafi prawidłowo wykonać następujące elementy techniczne i taktyczne piłki siatkowej: -przyjmować postawę siatkarską i poruszać się po boisku krokiem odstawno-dostawnym, Potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym z odległości 8m.	Nie potrafi nieprzerwalnie długo odbijać piłki sposobem górnym nad głową. Potrafi podrzucać i chwycić piłkę w różnych pozycjach wyjściowych sposobem siatkarskim Nie potrafi przebić piłki przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 7m.	Uczeń ma poważne problemy z wykonaniem podstawowych odbić piłki sposobem górnym i dolnym. Nie potrafi przebić piłkę przez siatkę po zagrywce sposobem dolnym z 6m.	Uczeń wykonuje najprostsze ćwiczenia z siatkówki z dużymi błędami lub w lekceważący sposób albo nie wykazuje chęci do uczestnictwa w nich.
<b>PIŁKA RĘCZNA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Wykonuje bezbłędnie następujące elementy techniki i taktyki PR; praca ramion i nóg w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego. Kozłowanie w biegu z omijaniem przeszkód. Rzut na bramkę z wyskoku. Obrona rzutów na bramkę za pomocą RR i NN.	Wykonuje poprawnie następujące elementy techniki i taktyki PR; poruszanie się po boisku w ataku i w obronie. Wyjście do piłki i uwalnianie się od obrońcy za pomocą zwodu pojedynczego. Kozłowanie w miejscu i w ruchu. Rzut do bramki po kozłowaniu. Obrona strzałów na bramkę za pomocą RR.			
<b>PIŁKA NOŻNA</b>	Umiejętności jak na ocenę bardzo dobry oraz reprezentowanie szkoły na zawodach rangi miejskiej, rejonowej, wojewódzkiej i ogólnopolskiej.	Wykonuje prowadzenie piłki p. i l. nn po prostej i po slalomie w pełnym biegu. Umie wykonać drybling. Podaje i odbiera piłkę w ruchu. Potrafi strzelić piłkę w biegu z dystansu. Umie i stosuje zwody pojedyncze i podwójne w prawą i lewą stronę. Zna i stosuje ustawienia taktyczne. Zna i stosuje przepisy gry. Potrafi zastosować zasadę fair	Wykonuje poprawnie technikę prowadzenia piłki, Potrafi podać piłkę w biegu z małymi błędami . Potrafi wykonać strzał na bramkę z krótkiego dystansu. Wykonuje pojedynczy zwód w prawą i lewą stronę. Zna i stosuje zasady gry. Zna i stosuje zasadę fair play.	Wykonuje technikę prowadzenia piłki po prostej, w prowadzeniu po slalomie popełnia błędy. Podaje piłkę z miejsca . Strzał na bramkę wykonuje z miejsca po zatrzymaniu piłki. Uczeń zna zasady gry i częściowo je stosuje w praktyce. Zna zasadę fair play.		

		play.				
<b>MOTORYKA</b>		Samodzielnie potrafi zmierzyć tętno spoczynkowe i wysiłkowe.	Potrafi z pomocą nauczyciela dokonać pomiarów wysokości i ciężaru ciała	Potrafi przygotować miejsce do wykonania prób sprawności fizycznej.		

## Załącznik nr 1

### **OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Z LEKKIEJ ATLETYKI DLA CHŁOPCÓW SP Klasa 7**

KLASA	KONKURENCJA	WYNIK	OCENA
<b>VII</b>	<b>Bieg na 60m</b>	9.30s.	<b>bardzo dobry</b>
		9.80s.	<b>dobry</b>
		10.30s.	<b>dostateczny</b>
		10.80s.	<b>dopuszczający</b>
	<b>Rzut piłką lekarską</b>	6.70m	<b>bardzo dobry</b>
		6.10m	<b>dobry</b>
		5.50m	<b>dostateczny</b>
		5.00m	<b>dopuszczający</b>
	<b>Bieg na 1000m</b>	3.59min.	<b>bardzo dobry</b>

		<b>4.11min.</b>	<b>dobry</b>
		<b>4.23min.</b>	<b>dostateczny</b>
		<b>4.35min.</b>	<b>dopuszczający</b>
	<b>Skok w dal</b>	<b>3.70m</b>	<b>bardzo dobry</b>
		<b>3.50m</b>	<b>dobry</b>
		<b>3.30m</b>	<b>dostateczny</b>
		<b>3.10m</b>	<b>dopuszczający</b>
	<b>Pchnięcie kulą</b>	<b>6.50m</b>	<b>bardzo dobry</b>
		<b>5.50m</b>	<b>dobry</b>
		<b>5.00m</b>	<b>dostateczny</b>
		<b>4.50m</b>	<b>dopuszczający</b>

## **OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ Z LEKKIEJ ATLETYKI DLA DZIEWCZĄT SP Klasa 7**

<b>KLASA</b>	<b>KONKURENCJA</b>	<b>WYNIK</b>	<b>OCENA</b>
<b>VII</b>	<b>Bieg na 60m</b>	9.90s.	bardzo dobry
		10.40s.	dobry
		10.90s.	dostateczny
		11.40s.	dopuszczający
	<b>Rzut piłką lekarską</b>	5.50m	bardzo dobry
		5.00m	dobry
		4.50m	dostateczny
		4.00m	dopuszczający
	<b>Bieg na 600m</b>	2.34min	bardzo dobry
		2.49min	dobry
		3.04min	dostateczny
		3.19min	dopuszczający
	<b>Skok w dal</b>	3.40m	bardzo dobry

		<b>3.20m</b>	<b>dobry</b>
		<b>3.00m</b>	<b>dostateczny</b>
		<b>2.80m</b>	<b>dopuszczający</b>
	<b>Pchnięcie kulą</b>	<b>5.60m</b>	<b>bardzo dobry</b>
		<b>4.60m</b>	<b>dobry</b>
		<b>4.00m</b>	<b>dostateczny</b>
		<b>3.40m</b>	<b>dopuszczający</b>