

KLASA 7-8

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który na miarę swoich możliwości:

Umiejętności ruchowe:

1. Bezbłędnie wykonuje, stosuje w grze techniczne elementy: w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej i siatkówce.
2. Bezbłędnie przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych.
3. Jest przykładem wzorowego uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
4. Potrafi z największą starannością zaplanować szkolne rozgrywki sportowe.
5. Prawidłowo technicznie wykonuje przekazanie pałeczki sztafetowej.
6. Prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.
7. Potrafi wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.
8. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.
9. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.
10. Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).
11. Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające w celu regeneracji.
12. Wykonuje testy sprawności fizycznej.

Wiadomości:

1. Wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.
2. Wymienia testy sprawności fizycznej.
3. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej.
4. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.
5. Zna regulamin obiektów sportowych.
6. Wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który na miarę swoich możliwości:

Umiejętności ruchowe:

1. Z niewielkimi błędami wykonuje i stosuje w grze techniczne elementy w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej i siatkówce.
2. Przyjmuje pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych.
3. Dobrze odgrywa rolę uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.
4. Potrafi zaplanować szkolne rozgrywki sportowe.
5. Potrafi przekazać pałeczkę sztafetową.
6. W miarę prawidłowo wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.
7. Umie wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.

	<p>8. Przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</p> <p>9. Wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.</p> <p>10. Wykonuje co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).</p> <p>11. Stosuje techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające w celu regeneracji.</p> <p>12. Wykonuje testy sprawności fizycznej.</p> <p>Wiadomości:</p> <p>1. Wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>2. Wymienia testy sprawności fizycznej.</p> <p>3. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej.</p> <p>4. Wymienia najczęstsze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im.</p> <p>5. Zna regulamin obiektów sportowych.</p> <p>6. Zna zasady kulturalnego kibicowania.</p>
<p>Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który na miarę swoich możliwości:</p>	<p>Umiejętności ruchowe:</p> <p>1. Wykonuje i stosuje w grze techniczne elementy w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej i siatkówce.</p> <p>2. Stara się przyjmować pozycję w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych.</p> <p>3. Stara się dobrze pełnić funkcję uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia.</p> <p>4. Planuje szkolne rozgrywki sportowe.</p> <p>5. Przekazuje pałeczkę sztafetową.</p> <p>6. Stara się prawidłowo wykonać skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki.</p> <p>7. Stara się wykorzystać nowoczesną technologię do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej.</p> <p>8. Przeprowadza prostą rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności fizycznej.</p> <p>9. Stara się wykonać indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca tradycyjnego lub nowoczesnego.</p> <p>10. Stara się wykonywać co najmniej jedną nowoczesną formę aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking).</p> <p>11. Stara się stosować techniki relaksacyjne i ćwiczenia wyciszające w celu regeneracji.</p> <p>12. Wykonuje testy sprawności fizycznej.</p> <p>Wiadomości:</p> <p>1. Wymienia przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.</p> <p>2. Wymienia testy sprawności fizycznej.</p> <p>3. Wymienia pojedyncze korzyści wynikające z aktywności fizycznej.</p> <p>4. Wymienia ogólne przyczyny wypadków i urazów czasie zajęć ruchowych.</p>

	<p>5. Zna regulamin obiektów sportowych.</p> <p>6. Zna podstawowe zasady kulturalnego kibicowania.</p>
Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:	<p>Umiejętności ruchowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie stara się wykonać i zastosować w grze technicznych elementów w koszykówce, piłce ręcznej, piłce nożnej i siatkówce. 2. Nie stara się przyjmować pozycji w ataku i obronie, zgodnie z zasadami gier zespołowych. 3. Nie zależy mu na właściwym pełnieniu funkcji uczestnika gier szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzieja. 4. Nie potrafi zaplanować szkolnych rozgrywek sportowych. 5. Nie zależy mu na prawidłowym przekazaniu pałeczki sztafetowej. 6. Skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki wykonuje opieszale i niestarannie. 7. Nie potrafi wykorzystać nowoczesnej technologii do zdiagnozowania własnej dziennej aktywności fizycznej. 8. Nie potrafi przeprowadzić prostej rozgrzewki. 9. Nie stara się wykonać indywidualnie, w parze lub zespole dowolnego układu tańca tradycyjnego lub nowoczesnego. 10. Nie potrafi wykonać żadnej z nowoczesnych form aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking). 11. Nie stara się stosować techniki relaksacyjnej i ćwiczeń wyciszających w celu regeneracji. 12. Nie angażuje się w testy sprawności fizycznej. <p>Wiadomości:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wymienia pojedyncze przepisy gier sportowych. 2. Wymienia pojedyncze próby testów sprawnościowych. 3. Ma poważne trudności z podaniem konkretnej korzyści wynikającej z aktywności fizycznej. 4. Wymienia pojedyncze przyczyny wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych. 5. Słabo zna regulamin obiektów sportowych. 6. Słabo zna zasady kulturalnego kibicowania.
Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:	<p>Umiejętności ruchowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie podejmuje żadnych prób opanowania nowych umiejętności ruchowych. 2. W czasie gry umyślnie stosuje błędną technikę. 3. Nie zależy mu na opanowaniu żadnych nowych umiejętności. 4. Nie angażuje się w testy sprawności fizycznej. <p>Wiadomości:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nie zna regulaminów obowiązujących w szkole. 2. Nie udziela odpowiedzi na zadawane pytania. 3. Nie zależy mu na przyswojeniu nowych wiadomości. 4. Nie wymienia zasad bezpieczeństwa ani kulturalnego kibicowania. 5. Nie zna regulaminu obiektów sportowych.
Ocenę niedostateczną otrzymuje	<p>Umiejętności ruchowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Na zajęciach nie wykonuje żadnych powierzonych mu zadań. 2. Nie podchodzi do żadnych ćwiczeń i pokazuje swoim zachowaniem, że

uczeń, który:	<p>nie zależy mu na opanowaniu żadnych umiejętności ruchowych.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Lekceważy wszelkie próby zachęcenia go do podjęcia jakiegokolwiek aktywności na zajęciach.4. Nie podchodzi do testów sprawności fizycznej. <p>Wiadomości :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Z uporem i premedytacją nie udziela odpowiedzi na żadne z zadawanych mu pytań.2. Nie chce przyswoić żadnych wiadomości.3. Lekceważy wszelkie próby nawiązania z nim rozmowy na omawiany temat.
---------------	--