

Wymagania programowe z wychowania fizycznego dla uczniów klas IV z zakresu umiejętności.

Dział: Mini piłka nożna.

2. Uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi.

„6” Uczeń przyjmie i uderzy piłkę wewnętrzną częścią stopy w biegu , w odpowiednim tempie i właściwą techniką

„5” Uczeń przyjmie i uderzy piłkę wewnętrzną częścią stopy w biegu bez błędów technicznych ale nie dość pewnie

„4” Uczeń wykona ćwiczenie w ruchu z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń wykona ćwiczenie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń stara się przyjąć i uderzyć piłkę stopą

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

3. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.

„6” Uczeń prowadzi piłkę ze zmianą kierunku, właściwą techniką i w odpowiednim tempie

„5” Uczeń dokładnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku i właściwą techniką

„4” Uczeń nie dość pewnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku, z małymi błędami technicznymi

„3’ Uczeń niepewnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku ,z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmuje próby prowadzenia piłki nogą

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Mini siatkówka.

1. Odbicia piłki oburącz sposobem górnym.

„6” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia oburącz sposobem górnym po narzuceniu piłki przez n-la

„5” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia oburącz sposobem górnym po dokładnym narzuceniu piłki przez n-la

„4” Uczeń wykona z małymi błędami odbicia piłki oburącz sposobem górnym po dokładnym narzuceniu piłki

„3” Uczeń wykona ćw. niepewnie z wieloma błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmie próby wykonania ćwiczenia

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

3. Przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem odstawno-dostawnym.

„6” Uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską i poprawnie porusza się krokiem odst.-

dost.

„5” Uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską i porusza się po boisku

z niewielkimi błędami technicznymi

„4” Uczeń przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku z małymi bł. technicznymi

„3” Uczeń przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku z dużymi bł. technicznymi

„2” Uczeń przystępuje do sprawdzianu

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Mini koszykówka.

1. Kozłowanie piłki w ruchu.

„6” Uczeń wykona prawidłowo kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w różnych sytuacjach zmiennych

„5” Uczeń wykona prawidłowo kozłowanie prawą i lewą ręką

„4” Uczeń wykona ćwiczenie z piłką z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmie próbę kozłowania piłki prawą i lewą ręką

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

2. Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.

„6” Uczeń wykona prawidłowo podanie i chwyt, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie

„5” Uczeń wykona prawnie podanie i chwyt piłki oburącz w parach, w miejscu, niepewnie

„4” Uczeń wykona podanie i chwyt oburącz w parach z niewielkimi błędami technicznymi

„3” Uczeń poda i chwyci piłkę niepewnie, z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń stara się podać i chwycić piłkę

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

3. Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca.

„6” Uczeń rzuci do kosza prawidłowo prawą i lewą ręką z 70% skutecznością

„5” Uczeń wykona poprawnie prawą i lewą ręką rzut do kosza z miejsca

„4” Uczeń wykona z małymi błędami technicznymi rzut do kosza z miejsca

„3” Uczeń wykona rzut do kosza z miejsca z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmuje próbę rzutu do kosza z miejsca

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Gimnastyka.

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.

„6” Uczeń samodzielnie i bezbłędnie wykona przewrót w przód z zachowaniem zasad samoasekuracji

„5” Uczeń wykona samodzielnie przewrót w przód z małymi błędami technicznymi

„4” Uczeń wykona przewrót w przód z niewielką pomocą nauczyciela

„3” Uczeń wykona przewrót w przód z pomocą nauczyciela

„2” Uczeń podejmie próby wykonania przewrotu w przód

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w tył z zachowaniem zasad samoasekuracji

„5” Uczeń wykona samodzielnie przewrót w tył z drobnymi błędami z zachowaniem samoasekuracji

„4” Uczeń wykona przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela

„3” Uczeń wykona przewrót w tył z pomocą nauczyciela

„2” Uczeń podejmuje próby wykonania przewrotu w tył

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

3. Stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego. (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach

„5” Uczeń wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach

„4” Uczeń wykona z niewielką pomocą n-la stanie na rękach

5. Przejścia po niskiej równoważni przodem i tyłem.

„6” Uczeń wykona ćwiczenie samodzielnie i bez błędów technicznych

„5” Uczeń wykona ćwiczenie samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi

„4” Uczeń wykona ćwiczenie z niewielką pomocą n-la

„3” Uczeń wykona ćwiczenie z dużą pomocą n-la

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania ćwiczenia.

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: Lekka atletyka

1. Skip A – bieg z wysokim unoszeniem kolan (technika biegu)

„6” Uczeń wykona skip A na odcinku 20 metrów w szybkim tempie i bez błędów technicznych

„5” Uczeń wykona ćwiczenie w dobrym tempie i bez większych błędów technicznych

„4” Uczeń wykona skip A z drobnymi błędami technicznymi w zadawalającym tempie

„3” Uczeń wykona ćwiczenie z dużą ilością błędów tech. dość niepewnie

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania ćwiczenia.

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

2. Skip C – bieg z uderzaniem piętami o pośladki (technika biegu)

„6” Uczeń wykona skip C na odcinku 20 metrów w szybkim tempie i bez błędów technicznych

„5” Uczeń wykona ćwiczenie w dobrym tempie i bez większych błędów technicznych

„4” Uczeń wykona skip C z drobnymi błędami technicznymi w zadawalającym tempie

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużą ilością błędów tech.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania ćwiczenia.

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

3. Przeplatanka (sekwencja kroków)

„6” Uczeń wykona przeplatankę na odcinku 20 metrów bezbłędnie, nie myląc kroków, w szybkim tempie

„5” Uczeń wykona przeplatankę w dobrym tempie i bez większych błędów technicznych

„4” Uczeń wykona sekwencję kroków z drobnymi błędami technicznymi w zadawalającym tempie

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużą ilością błędów tech.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania ćwiczenia.

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Uczniowie zwolnieni częściowo z niektórych ćwiczeń z powodu wady postawy bądź innych schorzeń (wada wzroku itp.) pomagają nauczycielowi w organizacji i przeprowadzeniu sprawdzianów

Dział: Rytm muzyka taniec.

1. Taniec krakowiaka.

„6” Uczeń wykonuje układ krakowiaka płynnie w rytm muzyki

„5” Uczeń wykonuje układ krakowiaka nie dość pewnie i rytmicznie

„4” Uczeń wykonuje podstawowe kroki krakowiaka niepewnie i z małym wyczuciem rytmu

„3” Uczeń wykonuje podstawowy krok krakowiaka bez muzyki

„2” Uczeń stara się wykonać krok krakowiaka

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Sporty zimowe.

1. Organizacja gier i zabaw na śniegu.

„6” Uczeń samodzielnie zorganizuje grę i zabawę na śniegu

„5” Uczeń samodzielnie zorganizuje grę albo zabawę na śniegu

„4” Uczeń z niewielką pomocą n-la zorganizuje grę albo zabawę na śniegu

„3” Uczeń przy pomocy n-la zorganizuje grę albo zabawę na śniegu

„2” Uczeń uczestniczy w grach i zabawach na śniegu

„1” Uczeń nie bierze udziału w grach i zabawach na śniegu

Dział: Tenis stołowy.

1. Turniej gier singlowych. (dla uczniów chętnych i zdolnych)

„6” za zajęcie 1,2 miejsca

„5’ za zajęcie od 3-5 miejsca

„4” za zajęcie od 6-8 miejsca

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów klas IV z zakresu sprawności ogólnej.

1. Rzut piłeczką palantową z miejsca (siła).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 24m.	„6” od 38m.
„5” od 21-23m.	„5” od 34-37m.
„4” od 17-24m.	„4” od 29-30m
„3” od 13-16m.	„3” od 22-28m.
„2” na dowolną odległość	„2” na dowolną odległość
„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia	„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

2. Bieg długi na 600/1000m (wytrzymałość).

<u>Dziewczęta [600m]</u> „6” do 2,12min. „5” od 2,13-2,45min. „4” od 2,46-3,04min. „3” od 3,05-3,23min. „2” U. przebiegnie w dowolnym czasie „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia	<u>Chłopcy [1000m]</u> „6” do 3,45min. „5” do 3,46-4,17min. „4” od 4,18-4,42min. „3” od 4,43-5,01min. „2” U. przebiegnie w dowolnym czasie „1” U. odmówi wykonania ćwiczenia
--	---

3. Skok w dal z miejsca (moc).

<u>Dziewczęta</u> „6” od 174cm. „5” od 159-173cm. „4” od 140-158cm. „3” od 114-139cm. „2” U. skoczy na dowolną odległość „1” U. nie przystąpi do sprawdzianu	<u>Chłopcy</u> „6” od 187cm. „5” od 186-168cm. „4” od 167-147cm. „3” od 146-123cm. „2” U. skoczy na dowolną odległość „1” U. nie przystąpi do sprawdzianu
--	---

4. Bieg na odcinku 50 m. (szybkość).

<u>Dziewczęta</u> „6” do 7,75 sek. „5” od 7,80-9,50 s. „4” od 9,60-10,6 s. „3” od 10,7-12,1 s. „2” U. przebiegnie w dowolnym czasie „1” U. odmówi wykonania ćw.	<u>Chłopcy</u> „6” do 7,30sek. „5” od 7,40-9,20sek. „4” od 9,30-10,4sek. „3” od 10,5-11,8sek. „2” U. przebiegnie w dowolnym czasie „1” U. odmówi wykonania ćw.
---	--

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem.

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 4,2 m	od 5,8 m
„5” 3,4-4,1 m	5,1-5,7 m
„4” 3,0-3,4 m	4,2-5,0 m
„3” 2,5-2,9 m	3,2-4,1 m
„2” Uczniowie wykonają rzut piłką lekarską na dowolną odległość.	
„1” Uczniowie nie wykonają próby.	

6. Siady z leżenia w czasie 30 s.(ilość powtórzeń) (siła).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 25	od 27
„5” 20-24	23-26
„4” 15-19	18-22
„3” 10-14	14-17
„2” Uczniowie wykonają dowolną ilość siadów z leżenia według własnych możliwości w czasie 30 sek.	
„1” Uczniowie nie wykonają ćwiczenia.	

7. Bieg wahadłowy 4x10m. (zwinność).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” do 11,1 s	do 10,7 s
„5” 12,4-11,2 s	12,1-10,8 s
„4” 14,4-12,5 s	14,0-12,2 s

- „3” 16,3-14,5 s 15,6-14,1 s
- „2” Uczniowie wykonają bieg wahadłowy w odpowiednim sobie tempie i w dowolnym czasie.
- „1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania ćwiczenia.

8. Skłon tułowia w przód (gibkość).

	<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6”	od 12 cm	od 10 cm
„5”	8-11 cm	5-9 cm
„4”	3-7 cm	0-4 cm
„3”	(-3)-2 cm	(-6)-(-1) cm
„2”	Uczniowie wykonują skłon tułowia w przód według własnych możliwości.	
„1”	Uczniowie nie podejmą próby wykonania skłonu.	

Uczniowie zwolnieni z niektórych sprawdzianów z powodu wady serca, astmy, itp. pomagają w organizacji i przeprowadzeniu lekcji (zapisują wyniki, mierzą czasy, długości skoków, rzutów)

Wymagania uczniów z wychowania fizycznego dla uczniów klas IV z zakresu wiedzy.

Uczeń:

1. Korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych
2. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
3. Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.

4. Zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń gimnastycznych.
5. Zna zasady bezpiecznej drogi do szkoły.
6. Wie jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu.
7. Zna zasady „fair play” (wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą).
8. Zna podstawowe przepisy gier i zabaw.
9. Omawia zasady bezpiecznego zachowania się w górach i nad wodą

Oceniamy ucznia na podstawie obserwacji na każdym zajęciach i premiuujemy „plusami” a upominamy „minusami”. Sprawdzamy wiadomości w trakcie różnych zajęć wychowania fizycznego, obserwujemy zachowanie się oraz reakcje ucznia w różnych sytuacjach.

Wymagania programowe z wychowania fizycznego opracowano w zespole przedmiotowym nauczycieli wychowania fizycznego w składzie: Alicja Stefańczyk, Krystyna Urbańska, Ewa Gralak, Marek Czekalski, Grzegorz Cymerman., Marek Korus.

Wymagania programowe z wychowania fizycznego dla uczniów klas V z zakresu umiejętności

Dział: Gimnastyka

4. Mały układ gimnastyczny (leżenie przewrotne, leżenie przerzutne).

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny

„5” Uczeń wykona samodzielnie układ gimnastyczny z drobnymi błędami

„4” Uczeń wykona układ gimnastyczny z niewielką pomocą nauczyciela

„3” Uczeń wykona układ gimnastyczny z dużą pomocą nauczyciela

„2” Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczenia

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

2. Przewrót w przód z przysiadu do rozkroku

„6” U. wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w przód z zachowaniem zasad samoasekuracji

„5” U. wykona samodzielnie przewrót w przód z drobnymi błędami zachowaniem zasad samoasekuracji

„4” U. wykona przewrót w przód z niewielką pomocą nauczyciela

„3” U. wykona przewrót w przód z dużą pomocą nauczyciela

„2” U. podejmie próby wykonania przewrotu w przód

„1” U. nie podejmie próby wykonania przewrotu w przód

3. Przewrót w tył z przysiadu do rozkroku

„6” U. wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w tył z zachowaniem zasad samoasekuracji

„5” U. wykona samodzielnie przewrót w tył z drobnymi błędami technicznymi z zachowaniem zasad samoasekuracji

„4” U. wykona przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela

„3” U. wykona przewrót w tył z dużą pomocą nauczyciela

„2” U. podejmie próbę wykonania przewrotu w tył

„1” U. nie podejmie próby wykonania przewrotu w tył

4. Stanie na rękach przy drabinkach z postawy (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach z postawy przy drabinkach

„5” U. wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach przy drabinkach

„4’ U. wykona z niewielką pomocą nauczyciela stanie na rękach

Uczniowie zwolnieni częściowo z niektórych ćwiczeń z powodu wady postawy bądź innych schorzeń (wada wzroku itp.) pomagają nauczycielowi w organizacji i przeprowadzeniu sprawdzianów

Dział: Minisiatkówka

1. Odbicia piłki oburącz sposobem górnym

„6” U. wykona poprawnie 10 odbić oburącz sposobem górnym nad głową

„5” U. wykona poprawnie 6 odbić oburącz sposobem górnym nad głową

„4” U. wykona z małymi błędami odbicia oburącz sposobem górnym nad głową

„3” U. niepewnie wykona z błędami technicznymi odbicia oburącz sposobem górnym nad głową

„2” U. podejmuje próby odbić piłki nad głową

„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia

2. Zagrywka górna (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. wykona 4-5 zagrywek górnych z odległości 4m przez siatkę prawidłowo technicznie

„5” U. wykona 3-4 zagrywki górne prawidłowo technicznie

„4” U. wykona 3-4 zagrywki górne z niewielkimi błędami technicznymi

3. Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. wykona poprawnie 10 odbić piłki oburącz sposobem dolnym

„5” U. wykona poprawnie 6 odbić piłki oburącz sposobem dolnym

„4” U. wykona z małymi błędami technicznymi odbicia piłki oburącz sposobem dolnym

Dział: Minikoszykówka

1. Rzut do kosza z biegu po kozłowaniu ręką prawą i lewą

„6” U. Wykona poprawnie i pewnie rzut do kosza z biegu, po kozłowaniu ręką prawą i lewą bez błędów technicznych

„5” U. Wykona poprawnie rzut do kosza po kozłowaniu ręką prawą i lewą, ale nie dość pewnie

„4” U. Wykona rzut do kosza po kozłowaniu ręką prawą i lewą, z małymi błędami technicznymi

„3” U. Wykona rzut do kosza po kozłowaniu prawą i lewą ręką niepewnie, z dużymi błędami technicznymi

„2” U. Podejmie próbę wykonania rzutu do kosza po kozłowaniu

„1” U. Nie podejdzie do sprawdzianu

2. Zmiana kierunku kozłowania i ręki kozłującej

„6” U. wykona zmianę ręki i kierunku kozłowania bezbłędnie, pewnie i w odpowiednim tempie

„5” U. wykona bezbłędnie ale nie dość pewnie zmianę ręki kozłującej i kierunku kozłowania

„4” U. wykona z małymi błędami technicznymi zmianę ręki i kierunku kozłowania

„3” U. wykona zmianę ręki i kierunku kozłowania niepewnie, z dużymi błędami technicznymi

„2” U. podejmie próby wykonania zmiany ręki i kierunku kozłowania

„1” U. nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

3. Podania i chwyt piłki oburącz w parach, w ruchu

„6” U. wykona podanie i chwyt piłki oburącz poprawnie i dokładnie w odpowiednim tempie

„5” U. wykona poprawnie podanie i chwyt piłki oburącz ale z małą dokładnością

„4” U. wykona podanie i chwyt piłki w parach z niewielkimi błędami technicznymi

„3” U. wykona podanie i chwyt piłki oburącz niepewnie i z dużymi błędami technicznymi

„2” U. próbuje podać piłkę i chwycić oburącz

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

4. Poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym i przyjęcie postawy koszykarskiej

„6” U. przyjmuje prawidłową postawę koszykarską i poprawnie porusza się krokiem odstawno-dostawnym

po boisku

„5” U. przyjmuje prawidłową postawę koszykarską i porusza się po boisku krokiem odstawno-dostawnym niezbyt

płynnie

„4” U. przyjmuje postawę koszykarską i porusza się po boisku krokiem odstawno-dostawnym z niewielkimi błędami

technicznymi

„3” U. przyjmuje postawę koszykarską i porusza się po boisku z dużymi błędami technicznymi

„2” U. przystępuje do sprawdzianu

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: minipiłka nożna

1. Prowadzenie piłki nogą prawą i lewą w parach

„6” U. wykona prawidłowo prowadzenie piłki lewą i prawą nogą w parach pewnie i w odpowiednim tempie

„5” U. wykona prawidłowo prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ale nie dość pewnie

„4” U. wykona prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z małymi błędami technicznymi

„3” U. wykona prowadzenie piłki w parach niepewnie z dużymi błędami technicznymi

„2” U. podejmuje próbę wykonania ćwiczenia

„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

2. Żonglerka piłką (dla uczniów zdolnych i chętnych)

„6” U. odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 30 razy bez upuszczenia piłki na podłoże

„5” U. odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 20 razy bez upuszczenia piłki

„4” U. odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 10 razy bez upuszczenia piłki

3. Uderzenie i przyjęcie piłki wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą.

„6” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą, w odpowiednim tempie, z właściwą techniką, w parach

„5” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą, ale nie dość pewnie

„4” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą z małymi błędami technicznymi

„3” U. uderzy i przyjmie piłkę wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy, nogą prawą i lewą z dużymi błędami technicznymi

„2” U. stara się przyjąć i uderzyć piłkę stopą

„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia

4. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem stopy z miejsca

„6” U. wykona 3 razy bezbłędnie i celnie strzał do bramki

„5” U. wykona 2 razy bezbłędnie i celnie strzał do bramki

„4” U. wykona strzał do bramki z małymi błędami

„3” U. wykona strzał do bramki niedokładnie i niepoprawnie

„2” U. odda strzał do bramki

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Wymagania programowe dla uczniów klas V z zakresu sprawności ogólnej

1. Bieg długi na 800/1000m. [wytrzymałość]

jesień

wiosna

<u>Dziewczęta</u> „6” do 3 min.	<u>Chłopcy</u> „6” poniżej 3,37min.	<u>Dziewczęta</u> „6” poniżej 2,52 min.	<u>Chłopcy</u> „6” poniżej 3,28min.
„5” od 3,32-3,01 min.	„5” od 3,38-4,09min.	„5” od 3,24-2,53 min.	„5” od 3,29-4,00min.
„4” od 4,10-3,33min.	„4” od 4,10-4,34min.	„4” od 4,02-3,25 min.	„4” od 4,01-4,25min.
„3” od 4,51-4,11min.	„3” od 4,35-4,52min.	„3” od 4,43-4,03 min.	„3” od 4,26-4,43min.
„2” w dowolnym czasie	„2” w dowolnym czasie	„2” w dowolnym czasie	„2” w dowolnym czasie
„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia	„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia	„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia	„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia

2. Bieg krótki na odcinku 50m [szybkość]

jesień

wiosna

<u>Dziewczęta</u> 6” do 7,30sek.	<u>Chłopcy</u> „6” poniżej 7,20 sek.	<u>Dziewczęta</u> „6” poniżej 7,20 sek.	<u>Chłopcy</u> „6” poniżej 7,10 sek.
„5” od 7,40-9,20sek.	„5” od 7,30-9,30 sek.	„5” od 7,30-9,30 sek.	„5” od 7,20-9,40 sek.
„4” od 9,30-10,4sek.	„4” od 9,40-10,50 sek.	„4” od 9,40-10,50 sek.	„4” od 9,30-10,40sek.
„3” od 10,5-11,8sek.	„3” od 10,60-11,90 sek.	„3” od 10,60-11,90 sek.	„3” od 10,50-11,80sek.
„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie	„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie	„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie	„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie
„1” U. odmówi wykonania ćw.	„1” U. odmawia wykonania ćwiczenia	„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu	„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

3. Rzut piłeczką palantową z marszu na ocenę [siła]

<u>Dziewczęta</u> „6” powyżej 31m.	<u>Chłopcy</u> „6” powyżej 45m.
„5” od 30-27m.	„5” od 44-41m.
„4” od 26-22m.	„4” od 40-34m.
„3” od 21-17m.	„3” od 33-28m.
„2” U. wykona rzut na dowolną odległość	„2” U. wykona rzut na dowolną odległość
„1” U. nie wykona rzutu	„1” U. nie wykona rzutu

4. Skok w dal z miejsca [moc]

<u>Dziewczeta</u> „6” od 3,90 m „5” od 3,89-3,56 m „4” od 3,55-3,16 m „3” od 3,15-2,75 m „2” U. wykona skok na dowolną odległość „1” U. nie przystąpi do sprawdzianu	<u>Chłopcy</u> „6” od 4,21 m „5” od 4,20-3,71 m „4” od 3,70-3,31 m „3” od 3,30-3,01 m „2” U. wykona skok na dowolną odległość „1” U. nie przystąpi do sprawdzianu
--	---

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem-3kg

<u>Dziewczeta</u> „6” powyżej 5,0m „5” od 4,2-4,9m „4” od 3,4-4,1m „3” od 2,9-3,3m „2” U. rzuci piłkę na dowolną odległość „1” U. nie wykona rzutu	<u>Chłopcy</u> „6” powyżej 6,3m „5” od 5,6-6,2m „4” od 4,5-5,5m „3” od 3,5-4,4m „2” U. rzuci piłkę na dowolną odległość „1” U. nie wykona rzutu
--	---

6. Siady z leżenia w czasie 30 s. (ilość powtórzeń)

<u>Dziewczeta</u> „6” powyżej 27 „5” od 21-26 „4” od 16-20 „3” od 11-15 „2” U. wykona dowolną ilość siadów „1” U. nie wykona ćwiczenia	<u>Chłopcy</u> „6” powyżej 30 „5” od 25-29 „4” od 20-24 „3” od 16-19 „2” U. wykona dowolną ilość siadów „1” U. nie wykona ćwiczenia
--	---

7. Skłon tułowia w przód –gibkość (cm)

<u>Dziewczeta</u> „6” powyżej 13cm „5” od 9-12cm „4” od 4-8cm „3” od (-2)-3cm	<u>Chłopcy</u> „6” powyżej 11cm „5” od 6-10cm „4” od 1-5cm „3” od(-5)-0
---	---

<p>„2” U. wykona skłon</p> <p>„1” U. nie podejmie próby wykonania skłonu</p>	<p>„2” U. wykona skłon</p> <p>„1” U. nie podejmie próby wykonania skłonu</p>
--	--

Uczniowie zwolnieni z niektórych sprawdzianów z powodu wady serca, astmy, itp. pomagają w organizacji i przeprowadzeniu lekcji (zapisują wyniki, mierzą czasy, długości skoków, rzutów)

Wymagania uczniów z wychowania fizycznego dla uczniów klas V z zakresu wiedzy.

Uczeń:

1. Zna zasady bezpiecznego ćwiczenia na przyrządach.
2. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
3. Wie jak dbać o czystość i higienę osobistą.
4. Zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń gimnastycznych.
5. Zna zasady bezpiecznej drogi do szkoły.
6. Wie jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu.
7. Zna zasady „fair play” (wygrywać bez pychy, przegrywać z pokorą).
8. Zna podstawowe przepisy gier i zabaw.

Oceniamy ucznia na podstawie obserwacji na każdych zajęciach i premiujemy „plusami” a upominamy „minusami”.

Sprawdzamy wiadomości w trakcie zajęć wychowania fizycznego, obserwujemy zachowanie się oraz reakcje ucznia w różnych sytuacjach.

Wymagania programowe z wychowania fizycznego opracowano w zespole przedmiotowym nauczycieli wychowania fizycznego w składzie:

Wymagania programowe z wychowania fizycznego dla klas VI z zakresu umiejętności .

Dział: Mini piłka nożna.

1. Żonglerka piłki stopą i udem .

„6” Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 40 razy bez upadku piłki na podłogę .

„5” Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 30 razy bez upadku piłki na podłogę.

„4” Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 20 razy bez upadku piłki na podłogę.

„3” Uczeń odbije piłkę stopą i udem przynajmniej 10 razy bez upadku piłki na podłogę.

„2” Uczeń podejmie próbę odbicia piłki stopą i udem bez upadku piłki na podłogę.

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

2. Prowadzenie piłki lewą i prawą nogą z omijaniem przeszkód.

„6” Uczeń wykona poprawnie prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód
pewnie, bezbłędnie i w odpowiednim tempie.

„5” Uczeń wykona prawidłowe prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód
bzbłędnie ale nie dość pewnie.

„4” Uczeń wykona prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód z małymi
błędami technicznymi.

„3” Uczeń wykona prowadzenie piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód, niepewnie z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania prowadzenia piłki nogą lewą i prawą z omijaniem przeszkód.

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

3. Strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu.

„6” Uczeń wykona bezbłędnie i celnie strzał do bramki wewnętrznym podbiciem z biegu w dwie części bramki.

„5” Uczeń wykona bezbłędnie strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu w światło bramki.

„4” Uczeń wykona strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu z małymi błędami technicznymi.

„3” Uczeń wykona strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu niedokładnie i z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próbę strzału do bramki.

„1” Uczeń nie podejdzie do sprawdzianu

4. Prowadzenie piłki nogą zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem w parach.

„6” Uczeń wykona poprawnie prowadzenie piłki nogą zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem w parach pewnie, bezbłędnie i w odpowiednim tempie.

„5” Uczeń wykona poprawnie prowadzenie piłki nogą zewnętrznym i wewnętrznym podbiciem

w parach bezbłędnie ale nie dość pewnie.

„4” Uczeń wykona poprawnie prowadzenie piłki nogą zewnętrzną i wewnętrzną podbiciem

w parach z małymi błędami technicznymi.

„3” Uczeń wykona poprawnie prowadzenie piłki nogą zewnętrzną i wewnętrzną podbiciem w parach niepewnie z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania sprawdzianu.

„1” Uczeń nie podejdzie do sprawdzianu

Dział: Gimnastyka

1. Skok kuczny przez skrzynię

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie skok kuczny przez skrzynię z zachowaniem zasad samoasekuracji.

„5” Uczeń wykona samodzielnie skok kuczny przez skrzynię z drobnymi błędami z zachowaniem zasad samoasekuracji.

„4” Uczeń wykona skok kuczny przez skrzynię z niewielką pomocą nauczyciela.

„3” Uczeń wykona skok kuczny przez skrzynię z dużą pomocą nauczyciela.

„2” Uczeń podejmie próby wykonania skoku kucznego przez skrzynię

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania sprawdzianu

2. Zwis przewrotny i przerzutny.

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie zwis przewrotny i przerzutny z zachowaniem zasad samoasekuracji.

„5” Uczeń wykona samodzielnie zwis przewrotny i przerzutny z drobnymi błędami

z zachowaniem zasad samoasekuracji.

„4” Uczeń wykona zwis przewrotny i przerzutny z niewielką pomocą nauczyciela.

„3” Uczeń wykona zwis przewrotny i przerzutny z dużą pomocą nauczyciela.

„2” Uczeń podejmie próby wykonania zwisu przewrotnego i przerzutnego.

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

3. Przerzut bokiem.

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie przerzut bokiem.

„5” Uczeń wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi przerzut bokiem.

„4” Uczeń wykona przerzut bokiem z niewielką pomocą nauczyciela.

„3” Uczeń wykona ze zdecydowaną pomocą nauczyciela przerzut bokiem z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próby wykonania przerzutu bokiem.

„1” Uczeń nie podejździe do sprawdzianu

4. Układ gimnastyczny z wykorzystaniem poznanych ćwiczeń:

stanie na rękach, przewrót w przód i w tył, dwa dowolne ćwiczenia według własnej inwencji ucznia.

„6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny wykorzystując minimum 5 ćwiczeń.

„5” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny z zastosowaniem minimum 4 ćwiczeń.

„4” Uczeń wykona samodzielnie z małymi błędami technicznymi układ gimnastyczny z wykorzystaniem minimum 4 ćwiczeń.

„3” Uczeń wykona samodzielnie z błędami układ gimnastyczny z wykorzystaniem 3 ćwiczeń.

„2” Uczeń podejmie próby wykonania układu gimnastycznego.

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania ćwiczenia

Uczniowie zwolnieni częściowo z niektórych ćwiczeń z powodu wady postawy bądź innych schorzeń (wada wzroku itp.) pomagają nauczycielowi w organizacji i przeprowadzeniu sprawdzianów

Dział: Mini piłka siatkowa

1. Odbicia piłki oburącz górną i oburącz dół w parach.

„6” Uczeń wykona prawidłowo 30 odbić oburącz górną i oburącz dół z współćwiczącym.

„5” Uczeń wykona prawidłowo 20 odbić oburącz górną i oburącz dół z współćwiczącym.

„4” Uczeń wykona z małymi błędami 10 odbić oburącz górną i oburącz dół z współćwiczącym.

„3” Uczeń wykona ćwiczenia niepewnie, z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próby odbicia piłki oburącz górną i oburącz dół z współćwiczącym.

„1” Uczeń nie wykona ćwiczenia

2 Odbicia piłki nad głową na przemian oburącz górną i oburącz dół..

„6” Uczeń wykona prawidłowo 15 odbić nad głową na przemian oburącz górną i oburącz dół.

„5” Uczeń wykona prawidłowo 10 odbić nad głową na przemian oburącz górną i oburącz dół.

„4” Uczeń wykona z małymi błędami 5 odbić nad głową na przemian oburącz górną i oburącz

dołem.

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próby odbić piłki nad głową na przemian oburącz dołem i oburącz górą.

„1” Uczeń nie podejmie próby odbicia piłki

3. Zagrywka tenisowa.

„6” Uczeń wykona prawidłowo 5 zagrywek w pole boiska.

„5” Uczeń wykona z małymi błędami 4 zagrywki w pole boisk na 5 prób.

„4” Uczeń wykona z błędami 3 zagrywki w pole boiska na 5 prób.

„3” Uczeń wykona 2 zagrywki na 5 prób.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania zagrywki tenisowej.

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

Dział: Mini koszykówka

1. Slalom z kozłowaniem piłki prawą i lewą ręką.

„6” Uczeń wykona bezbłędnie i pewnie zmianę ręki i kierunku kozłowania oraz w odpowiednim tempie.

„5” Uczeń wykona zmianę kierunku i ręki kozłującej bezbłędnie ale nie dość pewnie.

„4” Uczeń wykona zmianę kierunku i ręki kozłującej z małymi błędami technicznymi.

„3” Uczeń wykona zmianę kierunku i ręki kozłującej niepewnie z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń podejmie próbę wykonania zmiany kierunku i ręki kozłującej.

„1” Uczeń nie podejmie próby wykonania sprawdzianu

2. Podanie piłki w parach, w ruchu przez całe boisko.

„6” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki bezbłędnie w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie.

„5” Uczeń wykona poprawnie podanie i chwyt piłki w ruchu ale nie dość pewnie.

„4” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki z niewielkimi błędami technicznymi i małą dokładnością

„3” Uczeń wykona podanie i chwyt piłki niepewnie i z dużymi błędami technicznymi.

„2” Uczeń przystąpi do sprawdzianu.

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

3. Rzut do kosza z biegu po otrzymaniu piłki od nauczyciela.

(Uczeń podaje piłkę do nauczyciela od połowy boiska :prawa, lewa strona kosza).

„6” Uczeń wykona prawidłowe podanie i chwyt piłki ,dwutakt z biegu bezbłędnie, pewnie.

„5” Uczeń wykona prawidłowe podanie i dwutakt z biegu bezbłędnie ale nie dość pewnie.

„4” Uczeń wykona podanie i dwutakt z biegu z małymi błędami technicznymi i nie dość pewnie.

„3” Uczeń wykona podanie i dwutakt z biegu ze średnimi błędami technicznymi i nie dość pewnie.

„2” Uczeń podejmie próby podania i dwutaktu z biegu.

„1” Uczeń nie wykona sprawdzianu

Dział: Unihokej

1. Prowadzenie piłki prawą i lewą ręką z omijaniem przeszkód

„6” U. wykona poprawne prowadzenie piłki ręką lewą i prawą z omijaniem przeszkód pewnie i w odpowiednim tempie

„5” U. wykona prawidłowo prowadzenie piłki slalomem, ale nie dość pewnie

„4” U. wykona prowadzenie piłki slalomem z małymi błędami technicznymi

„3” U. wykona prowadzenie piłki slalomem niepewnie, z dużymi błędami technicznymi

„2” U. próbuje prowadzić piłkę z omijaniem przeszkód

„1” U. nie podejmie próby prowadzenia piłki z omijaniem przeszkód

2. Prowadzenie piłki wewn. i zewn. stroną kija w parach

6” U. prowadzi piłkę wewn. i zewn. stroną kija w parach pewnie, bezbłędnie i w odpowiednim tempie

„5” U. prowadzi piłkę wewn. i zewn. stroną kija w parach bezbłędnie, ale nie dość pewnie

„4” U. prowadzi piłkę w parach z małymi błędami technicznymi

„3” U. prowadzi piłkę w parach wewn. i zewn. stroną kija z dużymi błędami technicznymi

„2” U. prowadzi piłkę w parach

„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: Rytm muzyka taniec

1. Wykonywanie figur w polonezie w rytm muzyki

„6” U. wykona płynnie układ taneczny stosując 3 figury

„5” U. wykona układ taneczny stosując 3 figury ale nie dość płynnie i estetycznie

„4” U. wykona układ taneczny stosując 2 figury nie dość płynnie w parach

„3” U. wykona podstawowy krok poloneza w parach

„2” U. sam wykona podstawowy krok poloneza

„1” U. nie podejmie próby wykonania tańca

Dział: Tenis stołowy

1. Gry singlowe

„6” U. wygra wszystkie mecze bądź dozna jednej porażki

„5” dla ucznia z 2 porażkami

„4” dla ucznia z 3 porażkami

Plusy dla uczniów z 4-5 porażkami

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów klas VI z zakresu sprawności ogólnej.

1. Bieg na dystansie 60m (szybkość).

Dziewczęta:		Chłopcy:	
Jesień	Wiosna	Jesień	Wiosna
„6” do 9,6	do 9,3	do 9,2	do 8,9
„5” 10,4-9,7	10,1-9,4	10,0-9,3	9,6-9,0
„4” 11,1-10,5	10,8-10,2	10,7-10,1	10,4-9,7
„3” 11,8- 11,2	11,4-10,9	11,3-10,8	11,0-10,5

„2” Uczeń przebiegnie odcinek 60m w dowolnym czasie.

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

2. Bieg ciągły na dystansie 800m dla dziewcząt i 1000m dla chłopców (wytrzymałość).

Dziewczęta:		Chłopcy:	
Jesień	Wiosna	Jesień	Wiosna
„6” do 2,52	do 2,50	do 3,28	do 3,20
„5” 3,24-2,53	3,22-2,51	4,00-3,29	3,50-3,21
„4” 4,02-3,25	4,00-3,23	4,25-4,01	4,15-3,51
„3” 4,43-4,03	4,41-4,01	4,43-4,26	4,35-4,16
„2” Uczeń przebiegnie określony dystans w dowolnym czasie i tempie dostosowanym do własnych możliwości.			
„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu			

3. Skok w dal z rozbiegu (moc).

Dziewczęta:		Chłopcy:	
„6”	od 411		od 446
„5”	376-410		386-445
„4”	336-375		351-395
„3”	295-335		316-350
„2” Uczeń wykona skok w dal z rozbiegu na dowolną odległość.			
„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu			

4. Rzut piłeczką palantową jednorącz z biegu (siła).

Dziewczęta:		Chłopcy:	
„6”	od 34		od 51
„5”	29-33		45-50
„4”	24-28		37-44
„3”	19-23		30-36

„2” Uczeń wykona rzut piłeczką palantową z biegu na dowolną odległość.

„1’ Uczeń nie wykona ćwiczenia

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem 3 kg (siłą).

	<u>Dziewczęta:</u>	<u>Chłopcy:</u>
„6”	od 6,8	od 8,2
„5”	6,1-6,7	7,4-8,1
„4”	5,3-6,0	6,4-7,3
„3”	4,4-5,2	5,4-6,3

„2” Uczeń wykona rzut piłką lekarską na dowolną odległość.

‘1’ Uczeń nie wykona sprawdzianu

Uczniowie zwolnieni z niektórych sprawdzianów z powodu wady serca, astmy, itp. pomagają w organizacji i przeprowadzeniu lekcji (zapisują wyniki, mierzą czasy, długości skoków, rzutów)

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów klas VI z zakresu wiedzy.

Uczeń:

1. Wie jak, zachować się w trakcie „miesiączki” i zna zasady higieny osobistej z tym związanej.
2. Zna prawidłową terminologię pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
3. Prawidłowo rozumie pojęcia: szybkość , siła, wytrzymałość, zwinność, skoczność, zręczność, równowaga, koordynacja ruchowa, orientacja, refleks, czucie rytmu.
4. Umie dobrać ćwiczenia kształtujące postawę ciała – po 2 ćwiczenia na mięśnie ramion, tułowia i nóg.
5. Umie zorganizować sobie odpoczynek czynny po zmęczeniu umysłowym.
6. Umie dokonać pomiaru tętna.
7. Potrafi pomóc w organizacji i przeprowadzaniu testu sprawności fizycznej.
8. Potrafi zorganizować przynajmniej 3 zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.
9. Zna zasady i przepisy poznanych zabaw i gier.
10. Potrafi współorganizować mini-gry zespołowe.

Oceniamy ucznia na zasadzie obserwacji na każdej lekcji i premiuujemy „plusami”, a karzemy „minusami”.

Sprawdzamy wiadomości w trakcie różnych zajęć wychowania fizycznego, obserwujemy zachowanie się oraz reakcje ucznia w różnych sytuacjach.

Wymagania programowe z wychowania fizycznego opracowano w zespole przedmiotowym nauczycieli wychowania fizycznego w składzie: Alicja Stefańczyk, Dorota Lewandowska, Krystyna Urbańska, Ewa Gralak, Marek Czekalski, Zbigniew Pewca, Grzegorz Cymerman

Wychowanie fizyczne – zajęcia na basenie.

Procedura osiągnięcia celów i propozycja oceniania.

1. Zajęcia z pływania prowadzić tak, aby zapewnić uczniom bezpieczeństwo.
2. Realizować treści programowe poprzez stosowanie różnorodnych metod i form nauczania.
3. Metody i formy zajęć dostosować do możliwości rozwojowych uczniów.
4. Prowadzić zajęcia w korelacji ze ścieżkami edukacyjnymi.
5. Stawiać przed uczniami różnorodne zadania.
6. Przygotować uczniów do samokontroli i samooceny umiejętności.
7. Mobilizować uczniów do udziału w zawodach pływackich.

Kontrolą (oceną) wyników nauczania są:

- obserwacja ucznia na zajęciach i premiowanie „plusami” (1pkt.)
- sprawdziany przeprowadzone pod koniec I-go i II-go semestru dla każdej grupy.

- zdobycie karty pływackiej (5pkt.)
- udział uczniów w zawodach pływackich (5pkt.)
- systematyczny udział w zajęciach lekcyjnych (5pkt.)

Ocena

Celująca	- 40 pkt.
Bardzo dobra	39 – 35 pkt.
Dobra	34 - 30 pkt.
Dostateczna	29 – 25 pkt.
Mierna	24 – 20 pkt.

Sprawdziany w I semestrze

I grupa uczniów początkujących.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Wykonanie 6 cykli oddechowych (rytmicznie). | 1 – 10 pkt. |
| 2. Wykonanie leżenia na piersiach.(po 10 sek.) | 1 – 10 pkt. |
| 3. Wykonanie leżenia na grzbiecie.(po 10 sek.) | 1 – 10 pkt. |
| 4. Wykonanie skoku do wody na nogi (głębokość 1,20m) | 0 – 5 pkt. |

II grupa uczniów obytych z wodą.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Przepłynięcie stylem grzbietowym w sposób elementarny odcinka długości 12,5m. | 1 – 10 pkt. |
| 2. Przepłynięcie stylem dowolnym w sposób elementarny odcinka długości 12,5m. | 1 – 10 pkt. |
| 3. Wykonanie poślizgu na grzbiecie.(do 5 m) | 1 – 5 pkt. |
| 4. Wykonanie poślizgu na piersiach.(do 5 m) | 1 – 5 pkt. |

5. Wykonanie skoku do wody głębokiej na nogi. 0 – 5 pkt.

Sprawdziany w II semestrze

I grupa uczniów początkujących.

1. Wykonanie poślizgu na grzbiecie.(do 5 m) 1 – 5 pkt.
2. Wykonanie poślizgu na piersiach.(do 5 m) 1 – 5 pkt.
3. Przepłynięcie stylem grzbietowym w sposób elementarny odcinka długości około 12,50m. 1 – 10 pkt.
4. Przepłynięcie stylem dowolnym w sposób elementarny odcinka długości około 12,50m. 1 – 10 pkt.
5. Wykonanie skoku do wody głębokiej na nogi. 0 – 5 pkt.

II grupa uczniów obytych z wodą.

1. Przepłynięcie technicznie stylem grzbietowym odcinka długości 25m. 1 – 10 pkt.
2. Przepłynięcie technicznie stylem dowolnym odcinka długości 25m.
3. 1 - 10 pkt.
4. Wyłowienie dowolnego przedmiotu z wody (głębokość 1,20-1,40m).
5. 0 – 5 pkt.
6. Wykonanie skoku startowego do stylu grzbietowego. 1 – 5 pkt.
7. Wykonanie skoku startowego do stylu dowolnego. 1 – 5 pkt.

Literatura

- Wiesner W. (1999) *„Nauczanie – uczenie się pływania”* Wrocław
- Bartkowiak E. (1972) *„Pływanie sportowe”* Warszawa
- Bartkowiak E. (1974) *„20 lekcji pływania”* Warszawa
- Karpiński R. (2001) *„Pływanie. Podstawy techniki. Nauczanie”* Katowice
- Strzyżewski S. (1986) *„Proces wychowania w kulturze fizycznej”* Warszawa
- Dybińska E. Wójcicki A. (2001) *„Wskazówki metodyczne do nauczania pływania”* AWF
Kraków
- Romanowska A. (1999) *„Autorski program wychowania fizycznego dla klas IV-VI szkoły podstawowej”*

