

## Wymagania edukacyjne w klasie 7 okres 1 chłopcy/dziewczęta

Temat	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<p><b>1. Umiejętności ruchowe koszykówka</b> - Rzut do kosza jednorącz po zatrzymaniu na jedno tempo.</p>	<p>Uczeń po kilku kożłach wykonuje bezbłędnie zatrzymanie na jedno tempo (przez pięty, na ugiętych nogach) na wprost kosza i wykonuje celny rzut do kosza jednorącz z prawidłową pracą nóg i ramion.</p>	<p>Uczeń bez większych błędów wykonuje zatrzymanie na jedno tempo i oddaje celny rzut do kosza jednorącz z miejsca.</p>	<p>Uczeń popełnia drobne błędy przy zatrzymaniu na jedno tempo: prostych nogach. Rzut oddaje celny prawidłowo technicznie.</p>	<p>Uczeń popełnia błędy przy zatrzymaniu: traci równowagę, przy rzucie nieprawidłowo pracują nogi i ręce. Rzut jest niecelny.</p>	<p>Uczeń popełnia rażące błędy podczas zatrzymania: brak ugięcia nóg, traci równowagę i kontrolę nad piłką(piłka wypada mu z rąk). Brak pracy ramion i nóg podczas rzutu który jest niecelny.</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>

## Rzut do kosza z biegu po podaniu partnera z prawej strony kosza. Okres 1

**OPIS ĆWICZENIA:** Ćwiczący po podaniu do partnera biegnie w kierunku kosza z pozycji 45%(ściana) otrzymuje podanie . Wykonuje długi pierwszy krok przeskoku lewą nogą jednocześnie chwytając piłkę i trzymając ją co najmniej na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje krótszy krok przeskoku prawą nogą, z której odbija się w górę. Wykonuje co najmniej z wysokości brody rzut jednorącz do kosza, ląduje na dwie stopy i zbiera piłkę.

Opis wykonania ćwiczenia na poszczególne oceny					
Celująca	Bardzo dobra	Dobra	Dostateczna	Dopuszczająca	Niedostateczna
Ćwiczący wykonuje sprawdzian bezbłędnie, szybko i dokładnie, płynnie, aktywnie chwytą piłkę, wykonuje poszczególne fazy rzutu. Wykonuje 6 prób – 5 celnych rzutów.	Uczeń wykonuje sprawdzian bardzo dobrze. Popętnia 1- 2 niewielkie błędy z wymienionych poniżej: brak dobrego lądowania po rzucie, zbyt częsta kontrola wzrokowa piłki, nadmierne pochylenie tułowia, zbyt niski chwyt piłki po zakończeniu kozłowania. Wykonuje 6 prób – 4 celne rzuty.	Wykonuje sprawdzian dobrze. Popętnia 2-3 niżej wymienione Błędy: biegnie wolniej w kierunku kosza, brak ochrony piłki prawą ręką, biegnie na wyprostowanych nogach, nadmiernie pochyla tułów, zbyt niski chwyt piłki w momencie rozpoczęcia przeskoku, brak wykończenia rzutu nadgarstkiem. Wykonuje 6 prób – 3 celne rzuty.	Po za błędami jak przy ocenie 5 i 4 uczeń popełnia jeden błąd rażący niżej wymieniony: błędnie chwytą piłkę, bardzo wolne wykonanie sprawdzianu, brak różnicy w długości kroków przeskoku, brak odbicia w górę z nogi odbijającej, bardzo zła ocena odległości wykonania rzutu do kosza, po rzucie ląduje poza koszem. Wykonuje 6 prób – 2 celne rzuty.	Ćwiczący oprócz błędów jak przy ocenach 5,4,3, popełnia rażące błędy: błąd kroków, rozpoczyna przeskok złą nogą, wykonuje rzut po jednym kroku lub po trzech i więcej. Wykonuje 6 – prób 1 celny rzut.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

	Uwagi o wykonaniu ćwiczeń na poszczególne oceny.					
	celująca	bardzo dobry	dobry	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<p><b>2. Umiejętności ruchowe</b> <b>Piłka nożna</b></p> <p>Prowadzenie piłki w parach ze strzałem do bramki wewnętrzną częścią stopy.</p>	Ćwiczący poruszają się płynnie, wymieniają podania i przyjęcia piłki, panują nad piłką, podania są dokładne, obserwują partnera i pole w kierunku którym się poruszają, strzał na bramkę wykonany jest celny i bez błędów technicznych.	Ćwiczący poruszają się płynnie, wymieniają podania i przyjęcia piłki, panują nad piłką, podania są dokładne, strzał na bramkę jest celny i bez błędów technicznych.	Ćwiczący poruszają się mniej płynnie, podania są mniej dokładne, strzał do bramki jest celny i poprawny technicznie.	Ćwiczący poruszają się mniej płynnie, podania są niedokładne, strzał do bramki jest celny ale oddany zewnętrzną częścią stopy.	Ćwiczący poruszają się chaotycznie, podania są niedokładne, nie kontrolują piłki przy przyjęciach, piłka ucieka na boki, strzał do bramki jest niecelny, oddany inną techniką.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.
Strzały do bramki z miejsca prostym podbiciem – rzut karny.	5 celnych strzałów, prostym podbiciem.	4 celne strzały, prostym podbiciem.	3 celne strzały, prostym podbiciem.	2 celne strzały.	1 celny strzał.	Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.

	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<b>3. Umiejętności ruchowe</b> <b>Gimnastyka</b> <b>- Przewrót w przód naskokiem z miejsca ponad przeszkodą</b>	Bez błędów technicznych, płynnie (automatyzm ruchu, bez zbędnych przyruchów) z zachowaniem i utrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa-ruch- pozycja końcowa.	Bez błędów technicznych z zachowaniem, utrzymanie m poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa-ruch- pozycja końcowa.	Niewielkie błędy techniczne, ugięte nogi, nogi w rozkroku przy wstawaniu, zachwianie równowagi.	Dużo błędów technicznych, ugięte nogi, przewrót nie jest wykonany w linii, niektóre fazy ćwiczenia nie są zachowane	Brak odbicia, brak fazy lotu, przewrót w formie przetoczenia, wstawanie z podparaniem się rękami.	odmowa wykonania ćwiczenia

<p><b>- Przewrót w tył z pozycji stojącej do rozkroku.</b></p>	<p>Bez błędów technicznych, płynnie (automatyzm ruchu, bez zbędnych przyruchów) z zachowaniem i wytrzymaniem poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa.</p>	<p>Bez błędów technicznych z zachowaniem, wytrzymanie m poszczególnych faz ćwiczenia tj. pozycja wyjściowa- ruch- pozycja końcowa.</p>	<p>Niewielkie błędy techniczne, ugięte nogi, zbyt mały rozkrok, brak płynności w wykonaniu ćwiczenia.</p>	<p>Duże błędy techniczne, ugięte nogi, przewrót nie jest wykonany w linii, niektóre fazy ćwiczenia nie są zachowane, bardzo mały rozkrok.</p>	<p>Bardzo duże błędy techniczne, przewrót w formie przetoczenia, nie ma rozkroku, przewrót wykonany do kłęku.</p>	<p>- odmowa wykonania ćwiczenia</p>
--	---	--	---	---	---	-------------------------------------

Temat	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<p><b>4. Umiejętności ruchowe.</b>  <b>Siatkówka</b>  <b>Zagrywka sposobem dolnym. Zadaniem ucznia jest wykonanie 10 zagrywek sposobem górnym przez niską siatkę. Prawidłowa praca ręki i nóg. Lewa noga w przodzie piłka przed sobą na lewej ręce.</b>  <b>Wyrzut piłki przed siebie i uderzenie piłki PR.</b></p>	<p>Uczeń wykona poprawnie 6 zagrywek.</p> <p>6 – 6 celnych z odległości 7 metrów.</p>	<p>Uczeń wykona poprawnie zagrywki z małymi błędami.</p> <p>5 zagrywek celnych z 5 metrów.</p>	<p>Uczeń wykonuje zagrywki z błędami</p> <p>wyrzutu piłki i ustawienia nóg. 4 celne zagrywki.</p>	<p>Uczeń wykonuje zagrywkę z dużymi błędami przy wyrzucie piłki i złą pracę ramion przy zagrywce.</p> <p>Wykonuje 3 celne zagrywki.</p>	<p>Uczeń wykonuje zagrywkę z mniejszej odległości (4 m). Wykonuje 2 i mniej celnych zagrywek.</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>
<p><b>Odbicia wiązane sposobem górnym i dolnym indywidualnie.</b>  <b>Uczeń ma 3 próby do wykonania ćwiczenia.</b></p>	<p>Uczeń posiadał umiejętność płynnych samodzielnych odbić piłki z jak najkrótszym kontaktem palców</p>	<p>Uczeń potrafi samodzielnie odbić piłkę w górę po odbiciu piłki od podłoża. Poprawnie porusza się w kierunku</p>	<p>Uczeń potrafi odbić piłkę sposobem górnym i dolnym. Potrafi poprawnie poruszać się do rzucanej piłki. Pełnia małe</p>	<p>Uczeń potrafi przyjąć postawę siatkarską do odbić górnych i dolnych. Pełnia duże błędy w pracy ramion i nóg w</p>	<p>Uczeń potrafi przyjąć prawidłową postawę siatkarską niską i wysoką. Potrafi ułożyć dłonie do odbić dolnych i</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>

	odbijających z piłką i pracą nóg w postawie siatkarskiej, prawidłowo układa ręce przy odbiciach dolnych. Wykonuje 25 odbić.	odbijanej piłki. Prawidłowo przyjmuje postawę siatkarską. Wykonuje 20 odbić.	błędy przy odbiciach dolnych. Wykonuje 15 odbić.	czasie odbić. Wykonuje 12 odbić.	górnym. Źle pracuje nogami. Wykonuje 8 odbić.	
--	--	--	---	-------------------------------------	--	--

## Okres 2

	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Temat						
<b>1. Umiejętności ruchowe.</b> <b>Pilka nożna</b>  <b>Tor sprawności specjalnej.</b> <b>Prowadzenie piłki slalomem, podanie do partnera, odegranie, strzał do bramki z biegu zza pola karnego.</b> <b>Oceniamy poprawność i celność strzału.</b>	<p>Uczeń prowadzi piłkę slalomem płynnie, lewą i prawą nogą wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. Strzela w pełnym biegu celnie.</p>	<p>Uczeń prowadzi piłkę slalomem, lewą i prawą nogą wewnętrzną i zewnętrzną częścią stopy. Strzela w pełnym biegu celnie.</p>	<p>Uczeń prowadzi piłkę slalomem, lewą i prawą nogą z niewielkimi błędami. Strzela w biegu celnie.</p>	<p>Uczeń prowadzi piłkę slalomem, lewą i prawą nogą, ale traci kontrolę nad piłką. Zatrzymuje się i strzela niecelnie.</p>	<p>Uczeń prowadzi piłkę slalomem, tylko jedną nogą, potrąca pachołki, traci kontrolę nad piłką. Zatrzymuje się i strzela niecelnie.</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>
<b>Rzuty karne – 5 strzałów.</b>	<p>5 celnych strzałów, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.</p>	<p>4 celne strzały, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.</p>	<p>3 celne strzały, wewnętrzną częścią stopy lub prostym podbiciem.</p>	<p>2 celne strzały.</p>	<p>1 celny strzał.</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>



	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
Temat						
<b>2. Umiejętności ruchowe</b> <b>Gimnastyka</b> <b>Skok kuczny przez 4 i 5 części skrzyni</b>	<p>Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie, faza lotu bez kontaktu nóg ze skrzynią, lądowanie na lekko ugięte złączone nogi. Skok przez 5 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie, naskok na ramiona, kuczna faza lotu bez kontaktu nóg ze skrzynią, lądowanie. Skok przez 5 części skrzyni chł. I dz. prostym podbiciem.</p>	<p>Niewielkie błędy techniczne, Nogi mają kontakt ze skrzynią podczas fazy kucznej lotu. Pozostałe składowe skoku jak rozbieg, odbicie, lądowanie wykonane bez większych uchybień. Skok przez 4 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>Dużo błędów technicznych, zbyt mało dynamiczny rozbieg, złe odbicie i w konsekwencji podparcie nogami na skrzyni, złe lądowanie. Skok przez 4 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>W każdym elemencie skoku występują rażące błędy: zbyt wolny rozbieg, złe nierówne odbicie, przejście nogami po skrzyni z asekuracją, złe lądowanie. Skok przez 4 części skrzyni chł. I dz.</p>	<p>odmowa wykonania ćwiczenia</p>

	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<b>3. Umiejętności ruchowe</b> <b>Gimnastyka</b>  <b>Skok rozkroczny przez kozła wzdłuż</b>	Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie, faza lotu, naskok na ramiona, lądowanie. Wysokość kozła Chł. 140 cm. I wyżej Dz. 130 cm i wyżej	Bez błędów technicznych, w wykonaniu wyeksponowane są poszczególne elementy składowe skoku: szybkość rozbiegu, odbicie, faza lotu, naskok na ramiona, lądowanie. Wysokość kozła: Chł. 130 cm. Dz. 120 cm	Niewielkie błędy: nogi ugięte podczas fazy lotu, zachwiane i nieustane lądowanie. Wysokość kozła Chł. 120 cm Dz. 110 cm	Dużo błędów technicznych, zbyt mało dynamiczny rozbieg, złe odbicie i w konsekwencji zły kierunek lotu, nogi ugięte podczas fazy lotu, zachwiane i nieustane lądowanie. Wysokość kozła: Chł. 110 cm Dz. 100 cm	W każdym elemencie skoku występują rażące błędy: zbyt wolny rozbieg, złe nierówne odbicie, przejście siadem przez kozła, złe lądowanie. Wysokość kozła: Chł. 90 cm Dz. 80 cm	odmowa wykonania ćwiczenia

	celująca	bardzo dobra	dobra	dostateczna	dopuszczająca	niedostateczna
<p><b>4.Umiejętności ruchowe Koszykówka</b></p> <p>Tor sprawności specjalnej. kozłowanie piłki slalomem, kozłowanie po prostej, rzut do kosza po kozłowaniu z lewej strony kosza. Zbiórka piłki po rzucie, powtórnie kozłowanie slalomem, podanie oburącz sprzed klatki piersiowej do współpartnera i rzut do kosza z biegu po podaniu z prawej strony.</p>	<p>Uczeń wykonuje bezbłędnie, dużą szybkością i swobodą, oba rzuty po kozłowaniu i z biegu po podaniu są celne.</p>	<p>Uczeń popełnia niewielkie błędy w wykonywanych elementach toru.</p>	<p>Uczeń wykonuje poprawnie bez rażących błędów.</p>	<p>Uczeń popełnia 2 – 3 rażące błędy.</p>	<p>Uczeń popełnia wiele błędów, nie opanował podstaw gry.</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>
<p>Rzut z biegu po kozłowaniu z lewej strony kosza. Uczeń kozłuje piłkę z 45* w kierunku kosza w okolicy pola 3 sek. wykonuje długi pierwszy krok przeskoku lewą nogą jednocześnie chwytając piłkę i trzymając ją co najmniej na wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje krótszy krok przeskoku prawą nogą, z której odbija się w górę.</p>	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenie bezbłędnie z dużą szybkością i płynnością ruchów. Na 6 prób 5-celnych rzutów.</p>	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenie bez większych błędów technicznych. Na 6 prób 4 – celne rzuty.</p>	<p>Uczeń wykonuje ćwiczenie poprawnie technicznie ale wolniej i tak płynnie. Na 6 prób 3 celne rzuty.</p>	<p>Uczeń popełnia błędy w czasie przeskoku lewa- prawa, myli nogi. Na 6 prób 2 celne rzuty.</p>	<p>Uczeń popełnia błędy przy kozłowaniu, gubi piłkę, myli nogi podczas przeskoku, podczas chwytu traci kontrolę nad piłką. Na 6 prób 1 celny rzut.</p>	<p>Uczeń nie przystępuje do sprawdzianu.</p>

**Jeśli uczeń nie podejdzie do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną**