

ELEMENTY PODLEGAJĄCE OCENIE

KLASA I

1. LEKKOATLETYKA

- Ocena startu niskiego
- Pokonanie lekkoatletycznego toru przeszkód
- Bieg na dystansie 60m(I semestr, II semestr ocena postępów uczniów)
- Bieg na dystansie 800m dziewczyny i 1000 m chłopców (I semestr, II semestr ocena postępów uczniów)
- ocena zmiany pałeczki sztafetowej (sposób górny i dolny)
- ocena rzutu piłką lekarską

2. PIŁKA NOŻNA

- Test 1 minuty
- ocena prowadzenia piłki po prostej i slalomem różnymi częściami stopy
- wykonanie strzału na bramkę dowolnym sposobem (skuteczność)

3.PIŁKA KOSZYKOWA

- Ocena rzutu z miejsca (skuteczność 7 rzutów z dowolnego miejsca)
- zatrzymanie na jedno i dwa tempa
- kozłowanie piłki slalomem

4.PIŁKA SIATKOWA

- Ocena skuteczności zagrywki
- Odbicia piłki sposobem oburącz góra, dół-łączone (ilość odbić)
- Technika wystawienia piłki

5.PIŁKA RĘCZNA

- **Rzut na bramkę po podaniu(3 kroki)**
- **Podania w trójkach ze zmianą miejsc**
- **Wykonanie dowolnego rzutu na bramkę**

6.GIMNASTYKA

- **Przewroty w przód i w tył**
- **Przeskok rozkroczny przez kozła wzdłuż**
- **Stanie na głowie z klęku podpartego**
- **Ćwiczenia na belce gimnastycznej**

7.TENIS STOŁOWY

- **Odbicia forhendem**
- **Odbicia bekhendem**

8.ISF (DWA RAZY W ROKU-I i II SEMESTR) OCENA POSTĘPÓW

**OCENY ZA AKTYWNOŚĆ:ZAANGAŻOWANIE,FREKWENCJA,REPREZENTOWNIE
SZKOŁY W ZAWODACH,UDZIAŁ W ZJĘCIACH SPORTOWO-REKREACYJNYCH**

ELEMENTY PODLEGAJĄCE OCENIE

KLASA II

1. LEKKOATLETYKA

- Ocena startu do biegów średnich
- Bieg na dystansie 800m dziewczyny i 1000 m chłopców (I semestr, II semestr ocena postępów uczniów)
- ocena pchnięcia kulą

2. PIŁKA NOŻNA

- Test 1 minuty
- Tor z elementami techniki (prowadzenie piłki wewnętrznymi częściami stopy prawej i lewej nogi, slalom, uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę, strzał na bramkę prostym podbiciem)
- wykonanie strzału na bramkę prostym podbiciem po podaniu od partnera

3.PIŁKA KOSZYKOWA

- Ocena rzutu do kosza bo zatrzymaniu na jedno lub dwa tempa
- Podania w parach bez kozła i z kozłem
- Tor sprawnościowy (kozłowanie slalomem , zatrzymanie, podanie, rzut)

4.PIŁKA SIATKOWA

- Ocena skuteczności zagrywki dolnej lub górnej (technika)
- Odbicia piłki sposobem oburącz górne
- Odbicia piłki sposobem oburącz dolne

5.PIŁKA RĘCZNA

- Kozłowanie po prostej i slalomem
- Podania w parach bez kozła i kozłem
- Kozłowanie piłki ze zmianą ręki i kierunku biegu

6.GIMNASTYKA

- Przewroty w przód z naskoku z utrudnieniem
- Skok kuczny przez skrzynię wszerz
- Skok zawrotny przez skrzynię
- Piramidy dwójkowe
- układ ćwiczeń na belce gimnastycznej
- Stanie na rękach przy drabinkach

7.TENIS STOŁOWY

- Ocena gry singlowej

8.ISF (DWA RAZY W ROKU-I i II SEMESTR) OCENA POSTĘPÓW

OCENY ZA AKTYWNOŚĆ: ZAANGAŻOWANIE, FREKWENCJA, REPREZENTOWNIE SZKOŁY W ZAWODACH, UDZIAŁ W ZJĘCIACH SPORTOWO-REKREACYJNYCH

ELEMENTY PODLEGAJĄCE OCENIE

KLASA III

1. LEKKOATLETYKA

- Bieg na dystansie 100 m, ze startu niskiego (I i II semestr-ocena postępów)
- Bieg na dystansie 800m dziewczyny i 1000 m chłopców (I semestr, II semestr ocena postępów uczniów)
- ocena pchnięcia kulą (dziewczyny -technika,chłopcy-technika i odległość)

2. PIŁKA NOŻNA

- Test 1 minuty
- Tor z elementami techniki (prowadzenie piłki wewnętrznymi częściami stopy prawej i lewej nogi, slalom, uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy o ławeczkę, wykonanie dowolnego zwodu ,strzał na bramkę prostym podbiciem)
- wykonanie strzału na bramkę prostym podbiciem po podaniu od partnera
- żonglerka (ilość odbić)
- sędziowanie

3.PIŁKA KOSZYKOWA

- Ocena wykonania ataku szybkiego
- Gra w obronie
- Sędziowanie
- Ocena ataku pozycyjnego

4.PIŁKA SIATKOWA

- Ocena wykonania wystawienia i ataku
- Blok pojedynczy i grupowy
- Sędziowania

5.PIŁKA RĘCZNA

- Gra w obronie
- Atak szybki
- Sędziowanie

6.GIMNASTYKA

- Przewroty w przód i tył łączone
- Piramidy trójkowe
- układ ćwiczeń na belce gimnastycznej
- Stanie na rękach i przewrót w przód z pomocą współwiczającego

7.TENIS STOŁOWY

- Ocena gry deblowej

8.ISF (DWA RAZY W ROKU-I i II SEMESTR) OCENA POSTĘPÓW

OCENY ZA AKTYWNOŚĆ: ZAANGAŻOWANIE, FREKWENCJA, REPREZENTOWANIE SZKOŁY W ZAWODACH, UDZIAŁ W ZJĘCIACH SPORTOWO-REKREACYJNYCH