

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego uczniów Zespołu Szkół im. Jana Kilińskiego w Krapkowicach

Lp.	Dziedzina	Wymagania w poszczególnych klasach			Uwagi
		I	II	III	
1	Piłka siatkowa	Zagrywka tenisowa – prawidłowa postawa przy zagrywce tenisowej, umiejętność przebicia piłki za siatkę	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi przebić piłkę w wybrany obszar boiska przeciwnika	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo przy zagrywce potrafi kierować piłkę w wybrany punkt boiska przeciwnika	Na każdym poziomie uczeń potrafi zastosować w praktyce znajomość przepisów gry (sędziowanie), zna systemy rozgrywek, w ostatniej klasie potrafi zorganizować turniej piłki siatkowej również w formie plażowej uczeń zna największe osiągnięcia polskiej reprezentacji
		Odbicie sposobem górnym i dolnym, łączenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym – ocenie podlega przyjęcie postawy siatkarskiej przy odbiciu piłki oraz umiejętność odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi łączyć odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w określonym polu.	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi panować nad piłką przy łączeniu odbić sposobem górnym i dolnym	
2	Piłka koszykowa	Umiejętność prowadzenia piłki po slalomie, – przyjęcie prawidłowej postawy koszykarskiej przy prowadzeniu piłki, właściwa praca rąk przy prowadzeniu piłki, zachowanie właściwego tempa.	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi płynnie przejść do wykonania rzutu do kosza ocenie podlega przejście z pokonywania slalomu do rzutu i poprawność wykona rzutu.	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo kończy bieg po slalomie rzutem z dwutaktu	Na każdym poziomie uczeń potrafi zastosować w praktyce znajomość przepisów gry (sędziowanie), zna systemy rozgrywek, w ostatniej klasie potrafi zorganizować turniej piłki koszykowej
		Rzut do kosza miejsca i po zatrzymaniu z wysoku – ocenie podlega poprawność wykonania dowolnego rzutu osobistego,	Jak w klasie poprzedniej oraz rzut do kosza z dwutaktu z tym że uczeń dodatkowo wykonuje rzut osobisty z nad głowy	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo wykonuje po każdym rzucie zbiórkę z tablicy	

Lp.	Dziedzina	Wymagania w poszczególnych klasach			Uwagi
		I	II	III	
2	Piłka koszykowa	ułożenie rąk i przyjęcie poprawnej postawy koszykarskiej przy rzucie oraz przestrzeganie zasad wykonywania rzutów osobistych			również w formie street baalu, uczeń zna największe osiągnięcia polskiej reprezentacji
3	Piłka ręczna	Umiejętność prowadzenia piłki po slalomie – przyjęcie prawidłowej postawy przy prowadzeniu piłki, właściwa praca rąk przy prowadzeniu piłki, zachowanie właściwego tempa	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo kończy prowadzenie piłki rzutem do bramki i ocenie podlegać będzie też poprawne przejście z biegu do rzutu i wykonanie rzutu do bramki	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo przed wykonaniem rzuty wykonuje zwód z piłką	Na każdym poziomie uczeń potrafi zastosować w praktyce znajomość przepisów gry (sędziowanie), zna systemy rozgrywek, w ostatniej klasie potrafi zorganizować turniej piłki ręcznej uczeń zna największe osiągnięcia Polskiej Reprezentacji
		Podania i chwyt piłki – ocenie podlega umiejętność chwytów piłki i podań, panowanie nad piłką	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo wykonuje ćwiczenie w ruchu	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo wykonuje ćwiczenie ze współwiczającym	
4	Piłka nożna	Umiejętność prowadzenia piłki po slalomie – przyjęcie prawidłowej postawy przy prowadzeniu piłki, właściwa praca nóg przy prowadzeniu piłki, zachowanie właściwego tempa, panowanie	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo prowadzenie piłki kończy strzałem do bramki	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo przed wykonaniem strzału wykonuje zwód z piłką	Na każdym poziomie uczeń potrafi zastosować w praktyce znajomość przepisów gry

Lp.	Wymagania w poszczególnych klasach			Uwagi
-----	------------------------------------	--	--	-------

	Dziedzina	I	II	III	
4	Piłka nożna	<p>nad piłką</p> <p>Podania i przyjęcia piłki toczącej się po ziemi – ocenie postawa piłkarska, prawidłowe przyjęcie i podanie piłki, panowanie nad piłką</p>	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi łączyć przyjęcie podanie ze strzałem na bramkę	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo wykonuje strzał do bramki w określone pole	(sędziowanie), zna systemy rozgrywek, w ostatniej klasie potrafi zorganizować turniej piłki nożnej również w formie halowej czy plażowej, zna największe osiągnięcia Polskiej Reprezentacji
5	Gimnastyka	<p>Ćwiczenia statyczne – stanie na rękach i na głowie oraz stanie równoważne, leżenie przerzutne, leżenie przewrotne</p> <p>Podpór łukiem leżąc tyłem, ocenie podlega poprawność wykonania wymienionych elementów zgodnym z opisem ćwiczeń (z asekuracją bądź przy drabinkach stanie na RR o głowie), przyjęcie właściwej postawy przed rozpoczęciem ćwiczenia i po jego zakończeniu, akcentowanie cech gimnastycznych,</p>	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo wykonać stanie na rękach i głowie bez asekuracji	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi połączyć kilka elementów w układ gimnastyczny	Uczeń tworząc układ na planszy może wpleść ćwiczenia dynamiczne

Lp.	Dziedzina	Wymagania w poszczególnych klasach			Uwagi
		I	II	III	
5	Gimnastyka	Ćwiczenia dynamiczne – przewroty w przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych, przewroty w tył z przód z różnych pozycji wyjściowych do różnych pozycji końcowych, przerzut bokiem, wychwyt z rąk (chł), wychwyt z czoła (chł), ocenie podlega poprawność wykonania wymienionych elementów zgodnym z opisem ćwiczeń, przyjęcie właściwej postawy przed rozpoczęciem ćwiczenia i po jego zakończeniu, akcentowanie cech gimnastycznych, zachowanie właściwej dynamiki wykonania ćwiczenia	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi połączyć trzy, cztery elementy dynamiczne w układ	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi połączyć kilka elementów w układ gimnastyczny	Uczeń zna największe osiągnięcia polskich gimnastyków
		Skoki gimnastyczne – skok zawrotny, skok kuczny i skok rozkroczny przez 5 części skrzyni, ocenie podlega wykonanie ćwiczenia zgodnego z opisem, zaznaczenie odmachu, utrzymanie równowagi po ładowaniu, rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia	Jak w klasie poprzedniej	Jak w klasie poprzedniej	

Lp.	Dziedzina	Wymagania w poszczególnych klasach			Uwagi
		I	II	III	
6	Lekkoatletyka	Biegi – ocenie podlega umiejętność wykorzystania elementów takich jak: skipingi, wieloskoki, przebieżki oraz ćwiczenia rozciągające kończyn górnych, dolnych i tułowia w rozgrzewce przygotowującej do pokonania dystansów krótkich i długich	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi wykorzystać te elementy w doskonaleniu techniki biegu	Jak w klasie poprzedniej	Uczeń zna i potrafi zastosować komendy występujące w biegach jak również potrafi dokonywać pomiar czasu biegu,
		Rzuty – rzut oszczepem, pchnięcie kulą, ocenie podlega poprawność wykonania techniki rzutu oszczepem i pchnięcia kula z przeskokiem,	Jak w klasie poprzedniej	Jak w klasie poprzedniej	Stosuje zasady i przepisy bezpieczeństwa dotyczące konkurencji rzutowych
		Skoki – skok w dal techniką biegową i piersiową, ocenie podlega poprawność wykonania techniki skoku	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczniowie dodatkowo potrafią poprawnie wymierzyć rozbieg i korygować jego błędy podczas skoków	Jak w klasie poprzedniej	Uczeń zna największe osiągnięcia polskich lekkoatletów
7	Działania prozdrowotne	Umiejętność udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej przy zranieniach, stłuczeniach, złamaniach, zna zasady higieny dotyczące udziału w zajęciach ruchowych, zna szkodliwy wpływ	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi udzielić pomocy przedmedycznej przy wyzębieniach i	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo zna zasady udzielania pomocy przy urazach kręgosłupa, zna zasady higieny żywienia, potrafi klasyfikować	

Lp.	Dziedzina	Wymagania w poszczególnych klasach			Uwagi
		I	II	III	
7	Działania prozdrowotne	palenia tytoniu, używek, środków narkotycznych i odurzających, uczeń zna i przestrzega przepisy dotyczące bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych, sprzętu sportowego oraz bezpiecznego udziału w przeegrzaniach zajęciach ruchowych	przeegrzaniach organizmu, udarze słonecznym i termicznym, zna zasady dotyczące pracy i wypoczynku, zna techniki i sposoby relaksacyjne	produkty, zna działanie różnego rodzaju napoje używane podczas zajęć ruchowych	
8	Samokontrola i samoocena	Umiejętność doboru ćwiczeń i ich intensywności w zależności od posiadanej sprawności, charakteru czy rodzaju aktywności ruchowej, zna sposoby i zasady pomiaru własnej sprawności	Jak w klasie poprzedniej z tym że dodatkowo uczeń potrafi dobrać odpowiedni ubiór w zależności od środowiska i warunków w jakim odbywają się zajęcia ruchowe,	Jak w klasie poprzedniej z tym że uczeń dodatkowo potrafi dobrać odpowiedni sprzęt i przyrządy do kierunkowych ćwiczeń rozbudowujących podstawowe cechy motoryczne	Uczeń potrafi wyposażyć apteczkę pierwszej pomocy
9	Turystyka i rekreacja	Uczeń potrafi klasyfikować różne formy turystyki, potrafi wykorzystać uwarunkowania terenowe dla celów rekreacji, zna dyscypliny sportu wykorzystywane w rekreacji, w zależności od pory roku i warunków obiektowych	Jak w klasie poprzedniej z tym że dodatkowo uczeń potrafi dobrać odpowiedni sprzęt do uprawiania rekreacji i turystyki, zna najważniejsze ośrodki turystyczno rekreacyjne w kraju z wykazaniem	Jak w klasie poprzedniej z tym że dodatkowo uczeń zna podstawowe zasady i potrafi zorganizować najprostsze formy turystyki czy rekreacji ruchowej	Zna największe osiągnięcia polskich sportowców na Olimpiadach (letnich i zimowych)