

Wymagania edukacyjne – WF

1. Ocena przygotowania do zajęć i systematyczności udziału w zajęciach.

Miesięczne rozliczenie uczestnictwa w zajęciach wf:

- 100 % - bdb.
- 85% - db.
- 65% - dst.
- 55% - dop.
- poniżej – ndst.

2. Ocena aktywności na zajęciach.

Okresowe podsumowanie „+” i „-”.

„+, +, +, +, +” - bdb.

„+, +, +” - db.

„-, -, -” - ndst.

3. Ocena opanowania umiejętności.

Na podstawie sprawdzianów umiejętności – kryteria szczegółowe.

4. Ocena poziomu sprawności motorycznej.

Na podstawie norm i tabel wyników testów sprawności fizycznej.

W skali 100 punktowej:

- powyżej 80 pkt. – cel.
- 65 – 79----- bdb.
- 55 – 64----- db.
- 45 – 55----- dst.
- 35 – 44----- dop.

5. Ocena zadań domowych.

Na podstawie tabeli.

6. Ocena za uczestnictwo w wydarzeniach sportowych (zawody szkolne, środowiskowe ,SZS)

Udział – bdb.

Finał - cel.

Normy testu Coopera – bieg 12 min. /dystans w metrach/

Dziewczęta

Ocena	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Cel	2200	2300	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700
Bdb	2000	2100	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
Db	1800	1900	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300
Dst	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900
Dop	1100	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550	1600

Chłopcy

Ocena	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Cel	2500	2600	2700	2750	2800	2850	2900	3000	3100
Bdb	2250	2350	2450	2500	2550	2600	2650	2750	2850
Db	2000	2150	2250	2300	2350	2400	2450	2550	2650
Dst	1750	1850	1950	2000	2050	2100	2150	2250	2350
Dop	1500	1650	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2000`

Normy sprawności fizycznej – w oparciu o tabele testów Denisiuka i Chromińskiego.

Chłopcy

Klasa Ocena	Szybkość	Moc		Siła		Zwinność	Wytrzymałość	
	Bieg 60 m / sek. /	Skok w dal z miejsca / cm /	Wysok osiężny / cm /	Rzut p. 2kg „autowy” / cm /	Rzut p. 3kg w tył nad głową / cm /	Bieg z przewrotem / sek./	Bieg 1000 m / min./	Przysiady z przejściem do podporu / x/min./
Klasa 1								
Cel	8,2	241	55	1000	1050	12,6	3:20	33
Bdb	8,6	223	44	880	910	14,2	3:45	30
Db	9,1	211	38	790	850	15,8	3:57	26
Dst	9,7	199	33	700	790	17,4	4:09	23
Dop	10,2	186	28	620	650	19,0	4:29	19
Klasa 2								
Cel	8,0	250	60	1070	1130	12,4	3:15	34
Bdb	8,4	238	50	950	1000	14,0	3:41	31
Db	8,9	226	44	870	950	15,4	3:51	27
Dst	9,4	215	38	790	900	16,8	4:01	23
Dop	9,8	204	33	710	750	18,2	4:20	20
Klasa 3								
Cel	7,9	260	64	1120	1200	12,2	3:10	35
Bdb	8,3	247	55	1020	1040	13,6	3:38	32
Db	8,7	236	49	930	990	14,8	3:48	28
Dst	9,1	225	43	840	940	16,2	3:58	25
Dop	9,6	214	37	750	800	17,4	4:18	21
Klasa 4								
Cel	7,8	261	65	1170	1250	12,0	3:05	36
Bdb	8,2	248	55	1050	1090	13,4	3:30	32
Db	8,6	236	50	970	1040	14,6	3:40	29
Dst	9,1	225	44	890	990	16,0	3:50	25
Dop	9,5	214	38	800	850	17,2	4:09	22

Dziewczeta

Klasa	szybkość					siła					Wytrzymałość				
	cel	bdb	db	dst	dop	cel	bdb	db	dst	dop	cel	bdb	db	dst	dop
1	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	8,00	6,40	6,00	5,60	4,80	2:15	2:32	2:47	3:02	3:20
2	9,1	9,6	10,1	10,6	11,1	8,30	6,70	6,30	5,90	5,00	2:13	2:31	2:46	3:01	3:19
3	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	8,70	7,10	6,70	6,30	5,20	2:11	2:30	2:45	3:00	3:18
4	8,9	9,4	9,9	10,4	10,9	9,10	7,50	7,10	6,70	5,60	2:09	2:29	2:44	2:59	3:17

CHŁOPCY

GIMNASTYKA:Przewrót w przód z odbicia obunóż:

- Bdb - faza lotu o wyprostowanych NN,
Db - NN lekko ugięte,
Dst - brak fazy lotu,
Dop - błędy: podparcie, przewrót na głowie.

Przewrót w tył z postawy skłonem T w przód:

- Bdb - skłon o NN wyprostowanych, do postawy,
Db - jw., do przysiadu podpartego,
Dst - ugięcie NN przy skłonie, podkładanie dłoni,
Dop - błąd ułożenia RR, przewrót na głowie

L.A.:Skok w dal:

- Cel - 530
Bdb - 500
Db - 450
Dst - 390
Dop - 330

KOSZYKÓWKA:Rzut z biegu po kozłowaniu, slalomie, podaniu:

- Bdb - 3/3 trafione, bez błędów,
Db - 2/3, bez błędów,
Dst - 1/3, minimum dwa bezbłędne,
Dop - minimum jeden bezbłędny.

PILKA SIATKOWA :Odbicia naprzemienne nad głową:

- Bdb - bezbłędne,
Db - drobne błędy,
Dst - nieprawidłowe technicznie, piłka kontrolowana,
Dop - gubienie piłki.

Zagrywka górna:

- Bdb - 5/5 w boisku,
Db - 4/5
Dst - 3/5
Dop - 2/5

PILKA NOŻNA :Żonglerka w ciągu 30 sek.

- cel - 45/50,
bdb - 40/45,
db - 35/40,
dst - 30/30,
dop - 20/20.

P. ręczna :Rzut z biegu po podaniu:

- Bdb - 3/3 trafione w wyznaczone strefy (1m od słupka),
Db - 2/3 jw.,
Dst - 3/3 trafione w bramkę,
Dop - minimum 2 bezbłędne.

DZIEWCZETA

GIMNASTYKA:

Łączony przewrót w przód i w tył:

- Bdb - płynne, bez błędów,
- Db - bez błędów, z zaburzonym rytmem,
- Dst - błędy /podparcie przy wstawianiu, kolana/,
- Dop - wykonanie tylko jednego przewrotu.

PILKA RĘCZNA:

Rzut z biegu po kozłowaniu:

- Bdb - bez błędów, 3/3 trafione,
- Db - jw., 2/3,
- Dst - minimum dwa rzuty poprawne,
- Dop - jeden rzut poprawny.

Rzut z wyskoku po kozłowaniu:

- Bdb - bez błędów, 3/3 trafione,
- Db - jw., 2/3,
- Dst - minimum dwa rzuty poprawne,
- Dop - jeden rzut poprawny.

PILKA SIATKOWA:

Odbicia górne:

- Bdb - prawidłowe x 20,
- Db - x 16,
- Dst - x 12,
- Dop - x 8.

Zagrywka :

- Bdb - poprawna, 3/3,
- Db - jw., 2/3,
- Dst - jw., 1/3,
- Dop - poprawna technicznie.

KOSZYKÓWKA

Rzut z biegu po kozłowaniu, slalomie, podaniu:

- Bdb - 3/3 trafione, bez błędów,
- Db - 2/3, bez błędów,
- Dst - 1/3, minimum dwa bezbłędne,
- Dop - minimum jeden bezbłędny.

Zadania domowe

Chłopcy

„pompki” – ugięcia i wyprasty RR w podporze przodem na uchwytach.

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.	22	20	16	12	9

2.	25	22	18	14	10
$\frac{3}{4}$	28	23	18	14	10

„brzuski” – z leżenia tyłem o NN ugiętych, RR splecione na karku skłony T w przód w ciągu 30``.

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.	31	29	25	22	16
2.	33	30	26	23	18
$\frac{3}{4}$	35	31	28	24	20

„drążek” – w zwisie nachwytem ugięcia i wyprosty RR

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.	7	5	3	2	1
2.	9	6	4	3	1
$\frac{3}{4}$	10	7	5	3	1

„skakanka” – przeskok obunóż bez doskoku.

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.2.3.4	120``	90``	60``	40``	20``

Dziewczęta

„brzuski”

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.	31	29	25	20	15

2.	32	30	26	21	16
$\frac{3}{4}$	33	30	27	22	17

„pompki” – w klęku podpartym, na podstawkach

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.	19	16	13	10	7
2.	20	17	14	11	8
$\frac{3}{4}$	21	18	15	12	9

„skakanka”

Klasa	Cel	Bdb	Db	Dst	Dop
1.2.3.4	2:15'	1:45'	1:15'	45''	30'