

ELEMENTY PODLEGAJĄCE OCENIE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH I- III LICEUM

LP	DYSCYPLINA	KLASA I	KLASA II	KLASA III
1.	PILKA RĘCZNA	-podania i chwyt w biegu -rzut z wysokości	-zwód pojedynczy i podwójny zakończony rzutem na bramkę -rzut ze skrzydła	-atak szybki w dwójkach zakończony rzutem z wysokości
2.	PILKA KOSZYKOWA	- rzut z miejsca (technika i trafność) - rzut z biegu (dwutakt-technika i trafność)	- rzut po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa - rzut z biegu po podaniu (dwutakt bez kozła)	- tor sprawnościowy - ocena z gry
3.	PILKA SIATKOWA	-odbita sposobem górnym w parach - odbicia sposobem dolnym w parach	- rozegranie piłki w ataku -przyjęcie piłki w obronie -odbita piłki sposobem górnym i dolnym przez siatkę w parach	-serwis sposobem górnym -zbitie dynamiczne
4.	PILKA NOŻNA	- prowadzenie piłki po slalomie - przyjęcie piłki podszwają, podanie wew. częścią stopy	- odbicia o ławeczkę na czas - strzał prostym podbiciem po slalomie	- podania w parach zakończone strzałem - ocena gry
5.	GIMNASTYKA	-przewrót w przód z naskoku -przewrót w tył do rozkroku -skok zawrotny przez skrzynię	-stanie na głowie -skok kuczny -wymyk na drążku	-piramidy dwójkowe -układ gimnastyczny
6.	LEKKOATLETYKA	-bieg na 100m -skok w dal	-bieg na 400m -technika pokonywania płotków	-skok wzwyż techniką flop -pchnięcie kulą

DODATKOWO OCENIA SIĘ PRACĘ NA LEKCJI ORAZ UDZIAŁ W ZAWODACH SPORTOWYCH.