**ZASADY OCENIANIA W OKRESIE 25.03.2010 DO 10.04.2020**

***Wychowanie fizyczne***

**Jarosław Hulawy**

Mój e-mail – [j.hulawy@wp.pl](mailto:j.hulawy@wp.pl)

Proponuję aby w tym okresie uczniowie zdobyli cztery oceny:

1. Próba siły mięśni brzucha – polegająca na wykonywaniu tak zwanych „brzuszków” wg osobnego opisu w przeciągu 30 sekund.
2. Próby wytrzymałościowej – polegającej na wykonywaniu przez minutę ćwiczenia – z postawy zasadniczej wykonaj przysiad podparty dłonie z przodu oparte o podłogę, następnie wyrzuć nogi w tył do podporu przodem, powrót nóg do przysiadu z tego przysiadu wyskok w górę klaśnięcie w dłonie nad głową
3. Próba szybkościowa – klaskanie pod na zmianę unoszoną nogę w górę (bieg w miejscu) przez 10 sekund - liczenie klaśnięć
4. Napisz podstawowe przepisy z dowolnie jednej wybranej gry zespołowej:

* Piłka siatkowa
* Piłka nożna
* Piłka ręczna
* Koszykówka
* Może być tez inna gra przez Ciebie wybrana zgodnie z Twoimi zainteresowaniami

Wyniki oraz opis wyślij na mój e-mail: [j.hulawy@wp.pl](mailto:j.hulawy@wp.pl) czas do 10.04.2020r.