

Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z wychowania fizycznego dla uczniów klas 4-8
Szkoły Podstawowej im. gen j. Bema w Starym Mieście

Ocenię podlegają wybrane elementy techniki, wiadomości i umiejętności z zakresu programu nauczania:
„Program nauczania wychowania fizycznego dla ośmioletniej szkoły podstawowej” dr Krzysztof Warchoń (4-8)

OCENA sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszcza- jący	1 niedosta- teczny
<u>Prowadzenie rozgrzewki</u>	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12,(5kl.)14(6kl),16 (kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje właściwą kolejność, ma własny pomysł na rozgrzewkę	uczeń samodzielnie proponuje 10(4kl) 12(5kl) 14(6kl), 16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką	uczeń proponuje 8-7(4kl) 10-8(5kl) 12-9(6kl) 13-10(kl7,8) ćwiczeń,	uczeń proponuje 6-4 (4kl) 7-5 (5kl) 8-5 (6kl) 9-7(7,8,kl) ćwiczeń, korzysta z pomocy n-la	uczeń proponuje 3-2(4kl) 4-2(5kl.) 4-2(6kl.) 5-6(kl7,8) ćwiczenia, nie chce korzystać z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje próby wykonania sprawdzianu
<u>Lekkoatletyka</u> 1. technika rzutu p. palantową 2. technika skoku w dal 3. technika startu niskiego i biegu sprinterskiego 4. biegi średnie i długie 5. test Coopera 6. Biegi przełajowe i na orientację	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej, Ad.4.5.6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej.	uczeń wykonuje zadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwości Ad.4.5,6 pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje zadanie z błędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem Ad.4.5 pokonuje dys-tans częściowo marszem, wymaga motywowania.	uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la wymaga motywowania Ad.4.5 pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłego motywowania	wykonane zadanie odbiega znacznie od techniki, nie chce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowania Ad.4.5 przystępuje do sprawdzianu, częściowo wy-konuje zadanie, ignoruje wskaz.	uczeń nie podejmuje próby wykonania sprawdzianu

<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
<p>Gimnastyka podstawowa</p> <p>1. technika: przewrotu w przód i w tył, mostek,</p> <p>2. technika skoku rozkrocznego przez .kozła</p> <p>3. technika skoku kucznego przez skrzynię</p> <p>4. technika stania na rękach</p> <p>5. Ćwiczenia równoważne.</p> <p>6. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe do ćwiczeń- technika wykonania i nazewnictwo</p>	<p>uczeń samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.</p> <p>Ad.4. prezentuje gimnastyczny układ równoważny wg. własnego pomysłu.</p> <p>Ad. 5. zna 10 ćwiczeń i pozycji +2 potrafi zastosować w praktyce (4 kl.) Zna 12+2 zast. w prakt. (5 kl.) zna1 5+3 zast. w prakt.) (6, 7,8 kl.)</p>	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie z małymi błędami w technice, błędy w jednym z elementów ewolucji.</p> <p>Ad.4. prezentuje układ zgodnie ze schematem</p> <p>Ad. 5. zna 8-7 (4 kl) 12-11 (5 kl) 15-14 (6, 7,8 kl.) pozycje</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z błędami w bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania n-la,</p> <p>Ad.4. prezentuje układ z dwoma błędami, wymaga motywowania n-la</p> <p>Ad. 5. zna 6-5 (4kl) 10-7 (5kl) 13-9 (6, 7,8 kl.) pozycje</p>	<p>uczeń nie wykonuje samodzielnie zadania, wyk. z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-la, wymaga motywowania, brak spójności między poszczególnymi elementami.</p> <p>Ad.4. prezentuje układ z czterema dużymi błędami, wymaga motywowania n-la</p> <p>Ad. 5. zna 4-3 (4 kl.) 6-5 (5 kl.) 8-7 (6, 7,8 kl.) pozycje</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.4. prezentuje niekompletny układ. Nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad 5. zna 2-1 (4 kl.) 4-2 (5 kl.) 6-4 (6, 7,8 kl.) pozycje</p>	<p>uczeń nie podejmuje próby wykonania sprawdzianu</p>

<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 niedostateczny
<p>MINI GRY SPORTOWE <u>Mini piłka siatkowa/ piłka siatkowa</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. postawa gotowości do gry 2. poruszanie się po boisku 3. technika odbicia sposobem górnym palcami „koszyczek” 4. odbicie sposobem dolnym obręcz (7 kl) 5. technika wykonania skutecznej zagrywki 6. wykonanie ataku przez zbieg (kl. 8) 7. znajomość podstawowych zasad mini gier i gier kl. 7-8 	Ad. 3 uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze, Ad. 4. pewnie kieruje piłkę w założonym kierunku Ad. 5 skuteczność zagrywki 7-6 na 7 prób	uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem, poznane umiejętności wykorzystuje w grze	Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania zadań
<p><u>Mini piłka koszowa/ piłka koszykowa w kl. 7-8</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika kozłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + pivot + podanie 3. technika podania sprzed klatki piersiowej i kozłem oraz chwytów w marszu (4kl) w biegu (5,6,7,8 kl) 4. poruszanie się po boisku 5. rzuty do kosza z dwutaktu (7-8) 6. znajomość podstawowych zasad mini gier i gier kl. 7-8 	uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów+ zastosowanie w grze.	Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze. Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów	Ad.3 błąd kroków w piwocie lub zatrzymania na jedno tempo Ad. 1, 4 Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem	Ad.3 błąd kroków w piwocie i zatrzymania na jedno tempo Ad. 1,4 uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu

<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 nie dostateczny
<p><u>Mini piłka ręczna/ piłka ręczna w kl.7-8</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. technika rzutu jednoręcz z biegu 2. technika podań i chwytów piłki, w marszu (4 kl.) w biegu (5, 6, 7 kl.) 3. poruszanie się po boisku 4. rzuty na bramkę z wysoku kl. 7-8 5. znajomość podstawowych zasad mini gier i gier kl. 7-8 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze. Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu</p>
<p><u>Mini piłka nożna/ piłka nożna w kl. 7-8</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prowadzenie piłki w biegu. 2. strzał do bramki 3. podania i przyjęcia piłki. 4. uderzenia dowolną nogą kl.8 <p>5. znajomość podstawowych zasad mini gier i gier w kl. 7-8 (dotyczy wszystkich mini gier i gier w kl. 7-8)</p>	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p> <p>Ad.4 zna 3zasad i próbuje sędziować(4kl) zna 4 zasad i próbuje sędziować(5kl) zna 5zasad, sędziuje(6kl.)</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p> <p>Ad.4. Zna 3 (4 kl.) 4 (5 kl.) 5 (6, 7,8 kl.) zasad</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z błędami, wykazuje małą skuteczność w grze,</p> <p>Ad.4. Zna 4 (4 kl.) 5(5 kl.) 5 (6,7,8 kl.) zasad</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.4. Zna 3 (4 kl.) 4(5 kl.) 4 (6,7,8 kl.) zasad</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p> <p>Ad.4. Zna 2 (4 kl.) 2 (5 kl.) 2 (6,7,8 kl.) zasady</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu</p>

	zna 6 zasad i dobrze sędziuje (7,8 kl)					
OCENA sprawdziany (umiejętności, wiadomości)	6 celujący	5 bardzo dobry	4 dobry	3 dostateczny	2 dopuszczający	1 nieдостateczny
Taniec 1. technika wykonania kroków aerobiku 2. technika wykonania kroków wybranego tańca 3. układ taneczny	uczeń samodzielnie wykonuje kroki zgodnie z techniką, w tempie i rytmie muzyki Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem i techniką oraz układ wg. własnego pomysłu.	uczeń wykonuje kroki w rytmie i tempie muzyki . Ad.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem	uczeń wykonuje kroki poza rytmem muzyki, korzysta z pomocy n-la Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie , poza rytmem muzyki	uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-la Ad.3. prezentuje układ z błędami w schemacie	uczeń przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje kroki, nie chce skorzystać z pomocy n-la	uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu

<p style="text-align: center;">OCENA</p> <p>sprawdziany (umiejętności, wiadomości)</p>	<p style="text-align: center;">6 celujący</p>	<p style="text-align: center;">5 bardzo dobry</p>	<p style="text-align: center;">4 dobry</p>	<p style="text-align: center;">3 dostateczny</p>	<p style="text-align: center;">2 dopuszczający</p>	<p style="text-align: center;">1 nie dostateczny</p>
<p>Unihokej</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prowadzenie piłki: <ul style="list-style-type: none"> - forhandem w marszu kl. 4, - forhandem i backhandem w marszu kl. 5, - forhandem i backhandem w biegu kl. 6, forhandem i backhandem w biegu ze zmianą kierunku kl. 7 2. strzał do bramki <ul style="list-style-type: none"> - z miejsca forhandem kl. 4 - z miejsca backhandem kl. 5 - z truchtu forhandem lub backhandem kl. 5 - z biegu forhandem i backhandem kl. 6-8 3. podania i przyjęcia piłki: <ul style="list-style-type: none"> - forhandem z miejsca kl. 4 - forhandem i backhandem z miejsca kl. 5 - forhandem i backhandem w truchcie kl. 6 - forhandem i backhandem w biegu kl. 7,8 - 4. znajomość podstawowych zasad mini gier i gier (dotyczy wszystkich mini gier i gier) 	<p>uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze</p>	<p>Uczeń prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem wykonuje zadanie, stosuje w grze.</p>	<p>Nie wszystkie ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowaniem</p>	<p>uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze. korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń przystępuje do sprawdzianu, częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la</p>	<p>uczeń nie podejmuje wykonania sprawdzianu</p>

1. Test Coopera

4 kl. – 300m

5kl. – 400m

6kl. – 500m

7 kl. – 600m

8 kl. - 800 m

2. ISF Zuchory (kontrola)

--	--	--	--	--	--	--