# Wymagania edukacyjne dla Szkoły Podstawowej im. Wandy Chotomskiej w Kiełczowie z wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej na podstawie programu nauczania wychowania fizycznego klasy 4-8 „Magia ruchu” Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCENA**  sprawdziany  (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszcza- jący | 1  niedosta- teczny |
| **Ćwiczenia ogólnorozwojowe** | uczeń  samodzielnie proponuje10(4kl)  12,(5kl.), 14(6kl),  16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowuje  właściwą  kolejność, ma | uczeń  samodzielnie proponuje 10(4kl) 12(5kl)  14(6kl), 16(kl7,8)  ćwiczeń, wykonuje je | uczeń proponuje  8-7(4kl)  10-8(5kl)  12-9(6kl)  13-10(kl7,8)  ćwiczeń, | uczeń proponuje  4-6 (4kl)  7-5 (5kl)  8-5 (6kl)  9-7(7,8,kl)  ćwiczeń, | uczeń  proponuje 3-2(4kl)  4-2(5kl.)  4-2(6kl.)  5-6(kl7,8)  ćwiczenia, | uczeń nie  podejmuje próby wykonania zadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | własny pomysł na  rozgrzewkę  Uczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowe  zgodnie z tematyką zajęć | zgodnie z  techniką  Uczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie z  tematyką zajęć, | Uczeń potrafi  zaproponować zabawę ruchową | korzysta z  pomocy n-la,  zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej | nie chce  korzystać z pomocy n-la, uczestniczy w zabawie ruchowej |  |
| **Lekkoatletyka**   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 zaangażowanie m  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  zadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCENA**  sprawdziany  (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszcza- jący | 1  niedosta- teczny |
| **Gimnastyka podstawowa**   1. technika: przewrotu w przód i w tył, mostek, 2. technika skoku rozkrocznego przez .kozła 3. technika skoku kucznego przez skrzynię 4. Ćwiczenia   równoważne.   1. Ćwiczenia kształtujące i pozycje wyjściowe do ćwiczeń- technika wykonania i nazewnictwo | uczeń  samodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie z  techniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.  Ad.4. prezentuje gimnastyczny  układ równoważny wg. własnego pomysłu.  Ad. 5. Zna 10  ćwiczeń i pozycji | uczeń  samodzielnie  wykonuje  zadanie z małymi błędami w  technice, błędy w jednym z  elementów ewolucji.  Ad.4. prezentuje układ zgodnie ze schematem | uczeń  wykonuje zadanie z błędami w  bardzo wolnym tempie, wymaga motywowania  n-la,  Ad.4. prezentuje układ z dwoma błędami, wy- maga motywo- wania n-la | uczeń nie wy-  konuje samo- dzielnie zadania, wyk. z dużymi  błędami, korzy- sta z pomocy  n-la, wymaga motywowania,  brak spójności między poszcze- gólnymi ele- mentami.  Ad.4. prezentuje układ z czteroma dużymi błędami, wymaga moty- wowania n-la  Ad. 5. Zna | uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie,  nie korzysta z pomocy n-la  Ad.4.  prezentuje nie- kompletny  układ. Nie korzysta z pomocy n-la  Ad 5. Zna  4 ćwiczeń i  pozycji (4 kl.) | uczeń nie  podejmuje próby wykonania  zadania  Ad. 4. nie podejmuje wykonania zadania  Ad. 5 nie podejmuje |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | +2 potrafi  zastosować w praktyce (4 kl.)  Zna 12+2 zast. w prakt. (5 kl.)  zna15+3 zast. w prakt. (6, 7 kl.)  Zna 15 +4 zast. w prakt. (8kl) | Ad. 5. Zna 10  ćwiczeń i pozycji (4 kl)  Zna 12 (5 kl)  Zna 15 (6, 7 kl.)  Zna 15+2 zast. w prakt. (kl.8) | Ad. 5. Zna 8  ćwiczeń i pozycji (4kl)  Zna 10- (5kl)  Zna 13 (6, 7 kl.)  Zna 15 (kl. 8) | 6 ćwiczeń i  pozycji (4 kl.)  Zna 8 (5 kl.)  Zna 10 (6, 7 kl.)  Zna 13 (kl. 8) | Zna 6 (5 kl.)  Zna 8 (6, 7 kl.)  Zna 10 (kl. 8) | wykonania  zadania |
| **OCENA**  sprawdziany  (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszcza- jący | 1  niedosta- teczny |
| **MINI GRY SPORTOWE**  **Mini piłka siatkowa**   1. postawa gotowości do gry 2. poruszanie się po boisku. 3. technika odbicia sposobem górnym palcami   „ koszyczek”   1. odbicie sposobem dolnym oburącz 5.technika wykonania skutecznej   zagrywki | Ad. 3 uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, wykorzystuje skutecznie w grze,  Ad. 4. pewnie kieruje piłkę w | uczeń wykonuje zadanie z maksymalnym zaangażowaniem  , poznane umiejętności  wykorzystuje w grze | Nie wszystkie  ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonania  zadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. znajomość podstawowych zasad  mini gier. | założonym  kierunku  Ad. 5 skuteczność  zagrywki 7-6 na 7 prób |  |  |  |  |  |
| **Mini piłka koszowa**   1. technika kozłowania piłki 2. technika zatrzymania na jedno tempo + piwot + podanie 3. technika podani sprzed klatki piersiowej i kozłem oraz   chwytów w marszu (4kl) w biegu (5,6 kl)  ze zmianą kierunku i tempa biegu (7,8 kl.)   1. poruszanie się po boisku 2. znajomość podstawowych zasad mini gier | 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 zatrzymaniu na jedno tempo  Ad. 1, 4 Nie wszystkie  ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | Ad.3 błąd kroków w piwocie i  zatrzymaniu na jedno tempo  Ad. 1,4 uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonania  zadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCENA**  sprawdziany  (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszcza- jący | 1  niedosta- teczny |
| **Mini piłka ręczna**   1. technika rzutu i strzału jednorącz z miejsca (4 kl.) 2. technika podań i chwytów piłki, z miejsca (4 kl.).   W ruchu, ze zmianą tempa i kierunku poruszania się (5, 6 kl.).  Wykonuje i stosuje w grze podania i chwyty piłki w biegu ze zmianą  tempa i kierunku poruszania się (7,8 kl.)   1. poruszanie się po boisku 2. znajomość podstawowych zasad mini gier | uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze | Uczeń  prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem  wykonuje zadanie, stosuje w grze.  Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów | Nie wszystkie  ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonania  zadania |
| **Mini piłka nożna**   1. prowadzenie piłki w biegu. 2. strzał do bramki 3. podania i przyjęcia piłki. | uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze | Uczeń  prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem  wykonuje zadanie, stosuje w grze. | uczeń wykonuje zadanie z  błędami,  wykazuje małą skuteczność w grze, | uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.  korzysta z pomocy n-la | uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonania  zadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.** znajomość podstawowych zasad mini gier  **(dotyczy wszystkich mini gier)** | Ad.4  zna 4 zasady i próbuje  sędziować(4kl)  zna 5 zasad i próbuje  sędziować(5kl)  zna 6 zasad, sędziuje(6kl.)  zna 7 zasad i dobrze sędziuje (7,8 kl) | Ad.4.  Zna 4 (4 kl.)  5 (5 kl.)  6 (6, kl.)  Zna zna 6 zasad i próbuje  sędziować (7-8 kl.) | Ad.4.  Zna 3 (4 kl.)  4(5 kl.)  5 (6 kl.)  6 (7-8 kl)  zasad | Ad.4.  Zna 2 (4 kl.)  3(5 kl.)  4 (6 kl.)  …....5 (kl.7-8)  zasad | Ad.4.  Zna 1 (4 kl.)  2 (5 kl.)  3 (6 kl.)  4 (kl. 7-8)  zasady | uczeń nie podejmuje wykonania zadania |
| **OCENA**  sprawdziany  (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszcza- jący | 1  niedosta- teczny |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Taniec**   1. technika wykonania kroków aerobiku 2. technika wykonania kroków latino 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 |
| **OCENA**  sprawdziany  (umiejętności, wiadomości) | 6  celujący | 5  bardzo dobry | 4  dobry | 3  dostateczny | 2  dopuszcza- jący | 1  niedosta- teczny |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Unihokej   1. prowadzenie piłki:    * 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. 7-8   1. strzał do bramki    * z miejsca forhandem kl. 4    * z miejsca backhandem kl. 5    * z truchtu forhandem lub backhandem kl. 6    * z biegu forhandem i backhandem kl. 7-8 2. podania i przyjęcia piłki:    * forhandem z miejsca kl. 4    * forhandem i backhandem z miejsca kl. 5 | uczeń samodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grze | Uczeń  prawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniem  wykonuje zadanie, stosuje w grze. | Nie wszystkie  ćwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.  korzysta z pomocy n-la | uczeń  przystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonania  sprawdzianu |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * forhandem i backhandem w truchcie kl. 6 * forhandem i backhandem w biegu kl. 7-8   4. znajomość podstawowych zasad mini gier  (dotyczy wszystkich mini gier) |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Edukacja zdrowotna | -uczeń wykonuje działania na ocenę bardzo dobrą   * układa jednodniowy jadłospis składający się z pięciu posiłków z podziałem na   węglowodany, białka i tłuszcze (klasa 7-8)   * wie jakie znaczenie mają owoce i warzywa dla funkcjonowania organizmu | -uczeń wykonuje działania na  ocenę dobrą  -wie, że nie może zażywać środków odurzających i stosować farmaceutyki zgodnie z ich przeznaczeniem | * uczeń wykonuje działania na ocenę dostateczną * dba o   prawidłową postawę, siedzi prosto w ławce, przed komputerem   * potrafi   zaproponować ćwiczenia na prawidłową postawę  - | -Wykonuje działania na ocenę  dopuszczająca  - wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe  odżywianie się i aktywność fizyczna | Dba o higienę osobista i  czystość odzieży | Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie Edukacji  Zdrowotnej |