# 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) | 6celujący | 5bardzo dobry | 4dobry | 3dostateczny | 2dopuszcza- jący | 1niedosta- teczny |
| **Ćwiczenia ogólnorozwojowe** | uczeńsamodzielnie proponuje10(4kl)12,(5kl.), 14(6kl),16(kl7,8) ćwiczeń, wykonuje je zgodnie z techniką, zachowujewłaściwąkolejność, ma | uczeńsamodzielnie proponuje 10(4kl) 12(5kl)14(6kl), 16(kl7,8)ćwiczeń, wykonuje je | uczeń proponuje8-7(4kl)10-8(5kl)12-9(6kl)13-10(kl7,8)ćwiczeń, | uczeń proponuje4-6 (4kl)7-5 (5kl)8-5 (6kl)9-7(7,8,kl)ćwiczeń, | uczeńproponuje 3-2(4kl)4-2(5kl.)4-2(6kl.)5-6(kl7,8)ćwiczenia, | uczeń niepodejmuje próby wykonania zadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | własny pomysł narozgrzewkęUczeń potrafi poprowadzić zabawy ruchowezgodnie z tematyką zajęć | zgodnie ztechnikąUczeń potrafi zaproponować zabawę ruchową zgodnie ztematyką zajęć, | Uczeń potrafizaproponować zabawę ruchową | korzysta zpomocy n-la,zna i potrafi zastosować zasady w zabawie ruchowej | nie chcekorzystać 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
 | uczeńsamodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga wysoki wynik w swojej gr. wiekowej,Ad.4.5.6pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem, osiąga wysokie wyniki w swojej grupie wiekowej. | uczeń wykonujezadanie zgodnie z techniką, na miarę swoich możliwościAd.4.5,6pokonuje dystans z maksymalnym zaangażowaniem | uczeń wykonujezadanie zbłędami, nie wszystkie zadania wykonuje z maksymalnym zaangażowanie mAd.4.5pokonuje dys- tans częściowo marszem, wymaga motywowania. | uczeń wykonujezadanie z dużymi błędami, korzysta z pomocy n-lawymaga motywowaniaAd.4.5pokonuje połowę dystansu marszem, wymaga ciągłegomotywowania | wykonanezadanie odbiega znacznie od techniki, niechce skorzystać z pomocy n-la, wymaga motywowaniaAd.4.5przystępuje do sprawdzianu, częściowo wy-konuje zadanie, ignoruje wskaz. | uczeń niepodejmujepróby wykonaniazadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCENA**sprawdziany(umiejętności, wiadomości) | 6celujący | 5bardzo dobry | 4dobry | 3dostateczny | 2dopuszcza- jący | 1niedosta- 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
 | uczeńsamodzielnie i pewnie wykonuje zadanie zgodnie ztechniką, wszystkie elementy ewolucji są spójne.Ad.4. prezentuje gimnastycznyukład równoważny wg. własnego pomysłu.Ad. 5. Zna 10ćwiczeń i pozycji | uczeńsamodzielniewykonujezadanie z małymi błędami wtechnice, błędy w jednym zelementów ewolucji.Ad.4. prezentuje układ zgodnie ze schematem | uczeńwykonuje zadanie z błędami wbardzo wolnym tempie, wymaga motywowanian-la,Ad.4. prezentuje układ z dwoma błędami, wy- maga motywo- wania n-la | uczeń nie wy-konuje samo- dzielnie zadania, wyk. z dużymibłędami, korzy- sta z pomocyn-la, wymaga motywowania,brak spójności między poszcze- gólnymi ele- mentami.Ad.4. prezentuje układ z czteroma dużymi błędami, wymaga moty- wowania n-laAd. 5. Zna | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie,nie korzysta z pomocy n-laAd.4.prezentuje nie- kompletnyukład. Nie korzysta z pomocy n-laAd 5. Zna4 ćwiczeń ipozycji (4 kl.) | uczeń niepodejmuje próby wykonaniazadaniaAd. 4. nie podejmuje wykonania zadaniaAd. 5 nie podejmuje |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | +2 potrafizastosować 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 10ćwiczeń i pozycji (4 kl)Zna 12 (5 kl)Zna 15 (6, 7 kl.)Zna 15+2 zast. w prakt. (kl.8) | Ad. 5. Zna 8ćwiczeń i pozycji (4kl)Zna 10- (5kl)Zna 13 (6, 7 kl.)Zna 15 (kl. 8) | 6 ćwiczeń ipozycji (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) | wykonaniazadania |
| **OCENA**sprawdziany(umiejętności, wiadomości) | 6celujący | 5bardzo dobry | 4dobry | 3dostateczny | 2dopuszcza- jący | 1niedosta- 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 umiejętnościwykorzystuje w grze | Nie wszystkiećwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonaniazadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. znajomość podstawowych zasadmini gier. | założonymkierunkuAd. 5 skutecznośćzagrywki 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
 | uczeńsamodzielnie wykonuje zadanie zgodnie z techniką, osiąga dużą skuteczność w grzeAd.3 spójne wykonanie wszystkichelementów+ zastosowanie w grze. | Uczeńprawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniemwykonuje zadanie, stosuje w grze.Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów | Ad.3 błąd kroków wpiwocie lub zatrzymaniu na jedno tempoAd. 1, 4 Nie wszystkiećwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | Ad.3 błąd kroków w piwocie izatrzymaniu na jedno tempoAd. 1,4 uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonaniazadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OCENA**sprawdziany(umiejętności, wiadomości) | 6celujący | 5bardzo dobry | 4dobry | 3dostateczny | 2dopuszcza- jący | 1niedosta- 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 zmianątempa 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 | Uczeńprawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniemwykonuje zadanie, stosuje w grze.Ad.3 spójne wykonanie wszystkich elementów | Nie wszystkiećwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | uczeń wykonuje wszystkie zadania, ale z małym zaangażowanie m | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonaniazadania |
| **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 | Uczeńprawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniemwykonuje zadanie, stosuje w grze. | uczeń wykonuje zadanie zbłędami,wykazuje małą skuteczność w grze, | uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.korzysta z pomocy n-la | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonaniazadania |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.** znajomość podstawowych zasad mini gier**(dotyczy wszystkich mini gier)** | Ad.4zna 4 zasady i próbujesędziować(4kl)zna 5 zasad i próbujesędziować(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 próbujesędziować (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) | 6celujący | 5bardzo dobry | 4dobry | 3dostateczny | 2dopuszcza- jący | 1niedosta- 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 muzykiAd.3. prezentuje układ zgodnie ze schematem itechniką 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-laAd.3. prezentuje układ z błędami w schemacie , poza rytmem muzyki | uczeń wykonuje kroki z dużymi błędami, poza rytmem muzyki , korzysta z pomocy n-laAd.3. prezentuje układ z błędami w schemacie | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowowykonuje kroki, nie chceskorzystać z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonaniasprawdzianu |
| **OCENA**sprawdziany(umiejętności, wiadomości) | 6celujący | 5bardzo dobry | 4dobry | 3dostateczny | 2dopuszcza- jący | 1niedosta- teczny |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Unihokej1. prowadzenie piłki:
	* forhandem w marszu kl. 4,
	* forhandem i backhandem w marszu kl. 5,
	* forhandem i backhandem w biegu kl. 6,

forhandem i backhandem wbiegu ze zmianą kierunku kl. 7-81. 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 | Uczeńprawidłowo i z maksymalnym zaangażowaniemwykonuje zadanie, stosuje w grze. | Nie wszystkiećwiczenia uczeń wykonuje z maksymalnym zaangażowanie m | uczeń wykonuje zadanie z dużymi błędami, nie stosuje w grze.korzysta z pomocy n-la | uczeńprzystępuje do sprawdzianu , częściowo wykonuje zadanie, nie korzysta z pomocy n-la | uczeń nie podejmuje wykonaniasprawdzianu |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 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 naocenę 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 ocenędopuszczająca- wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściweodżywianie się i aktywność fizyczna | Dba o higienę osobista iczystość odzieży | Uczeń nie podejmuje żadnych działań w zakresie EdukacjiZdrowotnej |