

# **Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego** **Szkoły Podstawowej Miejskiego Zespołu Szkół nr 5** **w Gorlicach**

## **Klasa IV**

### ***Piłka koszykowa***

#### **1. Kozłowanie RP i RL w ruchu:**

Ocena celująca (6):

\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.

Ocena bardzo dobra (5):

\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.

Ocena dobra (4):

\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.

Ocena dostateczna (3):

\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.

Ocena dopuszczająca (2):

\*Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.

Ocena niedostateczna (1):

\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

#### **2. Podania i chwyt**

Ocena celująca (6):

\*Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg w ruchu.

Ocena bardzo dobra (5):

\*Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu.

Ocena dobra (4):

\*Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu.

Ocena dostateczna (3):

\*Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.

Ocena dopuszczająca (2):

\*Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.

Ocena niedostateczna (1):

\*Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

### ***Piłka siatkowa:***

#### **1. Zagrywka dolna.**

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 metrów.

- \*5 zagrywek- ocena celująca (6)
- \*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 zagrywki- ocena dobra (4)
- \*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)
- \*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

## 2.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Indywidualne odbicia nad głową.

- \*5 odbić- ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

## Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela.

- \*5 odbić - ocena celująca (6)
- \*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)
- \*3 odbicia- ocena dobra (4)
- \*2 odbicia- ocena dostateczna (3)
- \*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

## **LA**

### 1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu według najlepszego wyniku.

### 2. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku.

### 3. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku.

### 4. Bieg na 800 metrów dziewcząt i 1000chłopców

Bieg na dystansie 800 i 1000 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku.

## **Gimnastyka**

### 1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

- b) złe ułożenie rąk
- c) przewrót na głowie
- d) uderzenie biodrami o podłogę
- e) brak wyprostowania w kolanach
- f) brak złączenia nóg
- g) podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h) brak płynności

Ocena:

6- \_\_\_\_\_

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2- e, h, g, f, d, c, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## 2. Skok przez kozła

Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) złe odbicie
- c) brak wysokiego uniesienia bioder
- d) brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- e) złe lądowanie

Ocena:

6- \_\_\_\_\_

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## 3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Błędy:

- a) brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b) złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c) brak odepchnięcia od podłoża
- d) przewrót na głowie
- e) brak złączenia nóg
- f) brak płynności

Ocena

6- \_\_\_\_\_

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## **Piłka ręczna**

### Kozłowanie piłki

Błędy:

- a) uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki
- b) kozłowanie przed sobą
- c) zbyt niskie lub zbyt wysokie kozłowanie
- d) kozłowanie pod zbyt dużym kątem
- e) złe ustawienie rąk i nóg przy rzucie

ocena:

6 \_\_\_\_\_

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 4 dowolne błędy

2 - 5 dowolnych błędów

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## **Piłka nożna**

### Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki

Błędy:

- a) niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania
- b) złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu
- c) brak opanowania piłki podczas prowadzenia
- d) nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału
- e) brak płynności ćwiczenia

ocena:

6 \_\_\_\_\_

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## **Opracowali nauczyciele wychowania fizycznego:**

**mgr Telega Piotr**

**mgr Przybycień Grzegorz**

**mgr Oczkowicz Katarzyna**