

Wymagania edukacyjne z Wychowania Fizycznego na poszczególne stopnie szkolne w klasie IV w Szkole Podstawowej w Rdziostowie

LEKKOATLETYKA – ocena śródroczna i roczna

Konkurencja	Ocena	Klasa IV-chłopcy	Klasa IV-dziewczyny
Bieg na jedno okrążenie (s)	Cel	16,80	17,00
	Bdb	18,50	19,20
	Db	20,30	20,60
	Dst	22,00	22,30
	Dop	23,00	24,30
Bieg na dwa okrążenia (s)	Cel	37,00	37,10
	Bdb	39,00	39,10
	Db	42,00	42,10
	Dst	44,00	44,20
	Dop	46,00	46,10
Bieg 600 m (min)	Cel	2,10	2,20
	Bdb	2,40	2,43
	Db	3,10	2,58
	Dst	4,00	3,13
	Dop	4,50	3,28
Rzut piłką lekarską (m)	Cel	5,80	5,90
	Bdb	4,80	4,60
	Db	4,30	4,10
	Dst	3,50	3,30
	Dop	2,10	2,05
Rzut piłeczką palantową (m)	Cel	33	24
	Bdb	29	21
	Db	26	17
	Dst	22	13
	Dop	14	9
Skok w dal z miejsca (cm)	Cel	180	175
	Bdb	160	150
	Db	140	140
	Dst	130	120
	Dop	120	110
Trójskok z miejsca (m)	Cel	5,80	5,70
	Bdb	5,10	4,80
	Db	4,50	4,30
	Dst	4,00	3,80
	Dop	3,50	3,30
Zwinnościowy tor przeszkód (s)	Cel	15,4	16,0
	Bdb	17,0	17,2
	Db	18,5	19,2
	Dst	20,8	22,2
	Dop	25,0	25,7
Test Coopera – 12min (okrążenia)	Cel	24	23
	Bdb	22	21
	Db	18	17
	Dst	15	14
	Dop	10	9

GIMNASTYKA

Przewrót w przód - ocena śródroczna

Celujący - uczeń wykona przewrót w przód z miejsca i marszu, prawidłowa postawa końcowa i wyjściowa

Bardzo dobry – uczeń wykona przewrót w przód z miejsca, prawidłowa postawa wyjściowa

Dobry – uczeń wykona przewrót w przód do przysiadu podpartego bez podparcia z tyłu

Dostateczny – uczeń wykona przewrót w przód z pomocą i asekuracja z miejsca bez prawidłowej postawy wyjściowej i końcowej

Dopuszczający – uczeń wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu

Przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem rąk i nóg – ocena roczna

Celujący - uczeń wykona przewrót w tył poprawnie technicznie

Bardzo dobry – uczeń wykona przewrót w tył z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona przewrót w tył z małymi błędami technicznymi

Dostateczny – uczeń wykona przewrót w tył z kilkoma błędami technicznymi i pomocą nauczyciela

Dopuszczający – uczeń wykona przetoczenie w tył zamiast przewrotu

MINI SIATKÓWKA

Odbicia piłki sposobem górnym - ocena śródroczna

Celujący- odbijać piłkę w różnych ustawieniach

Bardzo dobry – poprawnie i celnie odbić piłkę do współpartnera

Dobry – potrafi odbijać piłkę indywidualnie i w parach ,

Dostateczny – uczeń nie wykonuje prawidłowego chwytu piłki (koszyczek) i ma problemy z odbiciem piłki

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Zagrywka sposobem dolnym - ocena roczna

Celujący – prawidłowo ustawiać się przy zagrywce własnej i przeciwnika, odebrać zagrywkę przeciwnika

Bardzo dobry – celnie kierować piłkę w wybrane miejsce na boisku przeciwnika.

Dobry – potrafi wykonać zagrywkę sposobem dolnym, kierując piłkę na boisku przeciwnika

Dostateczny – potrafi przyjąć postawę do zagrywki własnej i wykonać zagrywkę sposobem dolnym lecz nie celną,

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

MINI KOSZYKÓWKA

Kozłowanie piłki po prostej - ocena śródroczna

Celujący – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie;

Bardzo Dobry – uczeń wykona kozłowanie z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń kozłuje piłkę zbyt nisko lub zbyt wysoko

Dostateczny – uczeń podczas kozłowania gubi piłkę

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Podania i chwyt - ocena roczna

Celujący – przechwycić piłkę i po kozłowaniu, celnie podać do partnera,

Bardzo dobry – podać i chwycić piłkę oburącz i jednorącz bez błędów kroków,

Dobry – podać i chwycić piłkę oburącz i jednorącz

Dostateczny – poprawnie wykonać podanie i chwyt oburącz w miejscu i w ruchu,

Dopuszczający – uczeń wykonuje podanie po swojemu

MINI PIŁKA RĘCZNA

Podania i chwyt piłki - ocena śródroczna

Celujący- wykonać celne podania i chwyt w trakcie biegu do przodu, tyłem bokiem

Bardzo dobry – podać celnie i chwycić piłkę poruszając się po boisku w różnych kierunkach

Dobry – wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym w ruchu

Dostateczny – wykonać chwyt i podania piłki sposobem górnym w miejscu

Dopuszczający – uczeń wykonuje podania po swojemu

Kozłowanie piłki - ocena roczna

Celujący- wykonuje kozłowanie wysokie i niskie w biegu ze zmianą ręki kozłującej oraz kierunku biegu,

Bardzo dobry – wykonuje kozłowanie wysokie i niskie w marszu i biegu ze zmianą ręki kozłującej oraz kierunku biegu,

Dobry – wykonuje kozłowanie w miejscu i w marszu ze zmianą ręki kozłującej

Dostateczny – wykonuje kozłowanie w miejscu i w marszu

Dopuszczający – uczeń wykonuje kozłowanie po swojemu

MINI PIŁKA NOŻNA

Prowadzenie piłki - ocena śródroczna

Celujący - prowadzi piłkę w biegu w określony sposób ze zmianą kierunku ruchu i tempa biegu

Bardzo dobry – prowadzi piłkę w określony sposób ze zmianą kierunku ruchu

Dobry – prowadzi piłkę wewnętrzną częścią stopy i kontroluje piłkę

Dostateczny – prowadzi piłkę dowolnym sposobem ale nie kontroluje piłki

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

Podanie i przyjęcie piłki wewnętrzną częścią stopy – ocena roczna

Celujący - uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie

Bardzo dobry – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń ma problemy z prawidłowym przyjęciem i podaniem piłki

Dostateczny – uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

TAŃCE NARODOWE, REGIONALNE I NOWOCZESNE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – rozwinąć płynność ruchu, wyczuć rytm i elegancję, tworzyć krótkie układy taneczne, wiernie odtworzyć figury taneczne

Bardzo dobry – odtworzyć ruchy NN i RR, zachować płynność i elegancję ruchów, odtworzyć ruchem rytm, melodię i dynamikę ruchu

Dobry – odwzorować i wykonać elementy tańca, dbać o estetykę ruchu podczas tańca

Dostateczny – wykonać przy pomocy współwiczającego proste figury taneczne

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

AEROBIK – ĆWICZENIA PRZY MUZYCE - ocena śródroczna i roczna

Celujący – samodzielnie dobrać i poprowadzić układ ćwiczeń przy muzyce, rozwijać płynność ruchu, wycucie rytmu i elegancji, samodzielnie ułożyć i zaprezentować krótki układ taneczny,

Bardzo dobry – odtworzyć ruchem ciała rytm, melodię i dynamikę utworu muzycznego, połączyć ćwiczenia gimnastyczne z elementami tanecznymi, zadbać o estetykę elegancję i płynność ruchu,

Dobry – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce, zadbać o estetykę ruchu, zaakcentować początek i koniec ćwiczenia, rytmicznie wykonać dany element ruchu,

Dostateczny – odwzorować zadania ruchowe przy muzyce z licznymi błędami, nie potrafi skoordynować pracy RR i NN

Dopuszczający – uczeń wykonuje ćwiczenie po swojemu

PRÓBY SPRAWNOŚCIOWE - (np.: Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory, bieg wahadłowy 10x5m, podpór przodem na przedramionach, zwis na drążku na ugiętych ramionach, itp.) nie są oceniane, ale są dla ucznia wyznacznikiem jego postępów fizycznych.