Zespół Szkół w Budach Głogowskich

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych

śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

z WF

Rok szkolny 2023/2024

Opracował: Bajek Marcin

**WZMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGOLNE OCENY**

**LEKKA ATLETYKA**

**Klasa IV:**

**1. Bieg na dystansie 60 metrów**

* Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60m
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy,

a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**2. Skok w dal sposobem naturalnym**

* Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy,

a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**3. Rzut piłeczką palantową**

* Rzut piłeczką palantową na odległość.
* Ocena techniki rzutu i siły RR będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**4.Rzut piłką lekarską 2 kg**

* Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość.
* Ocena techniki rzutu będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**5. Bieg na 300 metrów dziewcząt i chłopców**

* Bieg na dystansie 300 metrów z pomiarem czasu
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy , a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**PIŁKA RĘCZNA**

**Klasa IV**

**1.Rzut z miejsca**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Prawidłowe ustawienie rąk przy rzucie ( ręka przeciwna do nogi RP, NL )
2. Prawidłowe ustawienie nóg przy rzucie (ustawienie nóg w wykroku)
3. Odprowadzenia ręki w tył,
4. Skręt tułowia przy rzucie
   * OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny - niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

**2.Rzut z biegu:**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Prawidłowe ustawienie nóg i rąk przy rzucie („prawa- prawa” ręka jednoimienna do nogi PR, PN)
2. Synchronizacja rąk, nóg i biegu ( zamknięcie rzutu nadgarstkiem)
3. Bieg podczas rzutu z zachowaniem rytmu trzech kroków
4. Skręt tułowia przed rzutem i wzmocnienie rzutu przez lekki skłon tułowia
   * OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny - niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

**3. Podania i chwyty półgórne w miejscu do partnera.**

* + Podania – Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Podanie przeciwną ręką do wystawionej nogi w przód
  2. Skrętu tułowia w tył
  3. Dokładne podanie piłki do partnera ( przed partnera )
  4. Ustawienia ręki pod katem 90 stopni
  + Chwyty - Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Nogi w lekkim rozkroku i wykroku ,
2. Amortyzacja w czasie chwytu piłki
3. Tułów lekko pochylony do przodu,
4. Ręce na wysokości twarzy wyciągnięte w kierunku nadlatującej piłki.
   * OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny - niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

**GIMNASTYKA**

**Klasa IV**

**1. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji nauczyciela**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a.) Wyprostowanie rąk w stawie łokciowym i ułożenie prostopadle do podłoża.

b.) Wyprostowanie i złączenie nóg

c.) podniesienie głowy i skierowanie wzroku na dłonie

d.) Uniesienie tułowia i wygięcie kręgosłupa w odcinku piersiowym

i lędźwiowym w tzw. łuk

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny - niedostateczny

**2.Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a.) Zaznaczenie rozpoczęcie i zakończenia ćwiczenia

b.)Prawidłowe ułożenie RR, przeniesienie ciężaru ciała na ręce i skłon głowy w przód.

c.) Amortyzacja RR i przetoczenie się na plecy.

d.)Wyprost kolan w pierwszej fazie przewrotu, a w drugiej części kolana

skulone i mocno przyciągnięte do klatki piersiowej.

e.) Przewrót wykonany na tylnej części głowy lub karku.

f.)Brak podparcia się RR o podłoże przy zakończeniu ćwiczenia

g) Płynność wykonania przewrotu w przód.

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2-3 elementy techniki- dobry

- 4-5 elementy techniki – dostateczny

- 6-7 elementy techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny- niedostateczny

1. **Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego** 
   * Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a.)Rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

b.) Prawidłowe ułożenie RR w czasie ćwiczeń

c) Szybkie odepchniecie się od podłoża

d.) Mocne przetoczenie w tył, z jednoczesnym skuleniem

e.) Wykonanie przewrotu nie na głowie tylko z mocnym odepchnięciem się

z RR

f.) Prawidłowy wyprost NN w dół do ziemi w drugiej części przewrotu.

g.) Płynność wykonania

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2-3 elementy techniki- dobry

- 4-5 elementy techniki – dostateczny

- 6-7 elementy techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny- niedostateczny

**3.Skok kuczny przez trzy części skrzyni.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a.)Rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

b.) Prawidłowe odbicie od odskoczni

c) Prawidłowe ułożenie RR na skrzyni

c.) Podkurczenie nóg pod siebie

d.) Prawidłowe lądowanie do półprzysiadu.

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**4. Stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach z asekuracją nauczyciela**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a.)Rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

b.) prawidłowe ułożenie RR na materacu

c.)odbicie z ugiętej nogi wykrocznej i równoczesnym zamachem prostej N zakrocznej

d.) RR, T, NN tworzą jednolitą linię

e.) Płynność w wykonaniu ćwiczenia.

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**PIŁKA KOSZYKOWA**

**Klasa IV**

* 1. **Rzut do kosza z miejsca oburącz**
  + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
    - 1. Stopy ułożone na szerokość bioder w małym wykroku, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obydwie stopy.
      2. Piłka trzymana na wysokości twarzy, palce reki szeroko rozstawione, ułożone są z tyłu piłki
      3. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, blisko tułowia, łokcie opuszczone w dół, a tułów ciała zostaje obniżony
      4. Wyprowadzenie rzutu następuje przez harmonijną prace całego tułowia i wyprost kończyn górnych i dolnych
      5. W ostatniej fazie wyrzutu następuje zgięcie nadgarstka o palcach szeroko rozstawionych
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4-5 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny - niedostateczny

**2.Kozłowanie RP i RL w miejscu:**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Kozłujący stoi w pozycji wykroczno rozkrocznej, kozłuje piłkę po stronie nogi zakrocznej
2. Kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych, kolanowych i skokowych
3. Ćwiczący kozłuje piłkę z prawej lub lewej strony blisko tułowia do wysokości kolan, popychając piłkę z góry szeroko rozłożonymi palcami, w kierunku podłoża
4. Praca kończyny górnej polega głównie na prostowaniu stawu łokciowego i nadgarstka, druga kończyna lekko zgięta w stawie łokciowym ochrania piłkę od przeciwnika
   * OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**3. Kozłowanie RP i RL w biegu**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Kozłowanie wysokie do wysokości bioder
2. Piłka prowadzona z boku tułowia, z prawej lub lewej strony
3. Palce rak ułożone z tyłu piłki
4. Kat padania i odbicia piłki od podłoża zostaje zwiększony przez skierowanie piłki w przód
5. Wzrok skierowany w przód, obserwuje boisko
   * OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4-5 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**4.Podania i chwyty piłki sprzed klatki piersiowej do partnera**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej, palce szeroko rozstawione obejmują piłkę z boku i z tyłu
2. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, blisko tułowia
3. Stopy ustawione równolegle, w małym wykroku
4. Wyrzut piłki następuje dzięki szybkiemu wyprostowi rąk w stawach łokciowych oraz zgięciu dłoniowym w stawach nadgarstka.
5. Na większe odległości wykrok d przód nogą zakroczną w kierunku lotu piłki
6. Chwyt oburącz powinien być poprzedzony ruchem ciała w kierunku piłki
7. W momencie chwytu piłki kończyny górne nieznacznie ugięte w stawach łokciowych, ręce zgięte grzbietowo, palce rozluźnione i szeroko rozstawione lekko amortyzują szybkość lotu piłki.
   * OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2-3 elementy techniki- dobry

- 4-5 elementy techniki – dostateczny

- 6-7 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny- niedostateczny

**PIŁKA SIATKOWA:**

**Klasa IV:**

**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)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**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)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

* + 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)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**PIŁKA NOŻNA**

**Klasa IV**

**1.Podanie piłki.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a. prawidłowe ustawienie stopy uderzającej i postawnej.

b. dokładność podania.

c. prawidłowa postawa ciała.

d. podanie piłki dołem

e. płynności ćwiczenia

* + OCENA

6------

5 - 5 poprawnie wykonanych elementów techniki

4 – 4j.w.

3 - 3j.w.

2 - 2j.w.

1 - uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny .

**2.Przyjęcie piłki.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a. prawidłowe ustawienie stóp

b. dokładność przyjęcia

c. prawidłowa postawa ciała

d. koordynacja wzrokowo-ruchowa.

e. płynność wykonania ćwiczenia.

* + OCENA

6------

5 - 5 poprawnie wykonanych elementów techniki

4 – 4j.w.

3 - 3j.w.

2 - 2j.w.

1 - uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny .

**3.Prowadzenie piłki.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a. prawidłowe ustawienie stopy.

b. zmiana stopy prowadzącej.

c. prawidłowa postawa ciała

d. koordynacja wzrokowo ruchowa.

e. płynność wykonania ćwiczenia.

* + OCENA

6------

5 - 5 poprawnie wykonanych elementów techniki

4 – 4j.w.

3 - 3j.w.

2 - 2j.w.

1 - uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny .