

## **Wymagania edukacyjne na poszczególne stopnie w klasach IV-VI z wychowania fizycznego**

Przy ocenie śródrocznej i końcoworocznej przedmiotem kontroli i oceny są :

1-umiejętności,

- a) aktywny udział w zajęciach,
- b) poziom sprawności fizycznej i jej postęp,
- c) sumienność,
- d) systematyczność,
- e) przestrzeganie zasad fair play,

2-wiadomości i aktywność,

- a) udział w zajęciach pozalekcyjnych,
- b) aktywność sportowa i turystyczna (udział w zawodach, rajdach),
- c) praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy ( zastosowanie przepisów, sędziowanie)

3-przygotowanie do zajęć

- a) strój i obuwie sportowe,
- b) przestrzeganie higieny osobistej

Ocenę **CELUJĄCĄ** może otrzymać uczeń, który:

- a) spełnia wszystkie wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz aktywnie uczestniczy w życiu sportowym na i poza terenem szkoły, bądź też w innych formach działalności związanych z kulturą fizyczną;
  - b) posiada rozszerzoną wiedzę z zakresu kultury fizycznej;
  - c) systematycznie podnosi poziom własnej sprawności fizycznej;
  - d) uzyskuje oceny bardzo dobre i celujące z testów sprawności fizycznej;
- reprezentuje szkołę w zawodach sportowych

Ocenę **BARDZO DOBRĄ** otrzymuje uczeń, który:

- a) prezentuje umiejętności ruchowe na poziomie bardzo dobrym;
- b) wszystkie nieobecności ma usprawiedliwione
- c) jest koleżeński, zdyscyplinowany, ambitny;
- d) potrafi wykorzystać posiadane wiadomości w praktyce;
  - systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego i podnosi poziom swojej sprawności ruchowej;
- e) uczestniczy w zawodach między klasowych

Ocenę **DOBRA** otrzymuje uczeń, który:

- a) uczeń opanował materiał podstawy programowej w stopniu dobrym,
- b) dysponuje dobrą sprawnością motoryczną
- c) ćwiczenia wykonuje prawidłowo, lecz nie dość dokładnie z małymi błędami technicznymi
- d) posiadane wiadomości potrafi wykorzystać w praktyce przy pomocy nauczyciela
- e) nie potrzebuje większych bodźców po pracy nad osobistym usprawnieniem,

- wskazuje stałe i dość dobre postępy w tym zakresie
- f) jego postawa społeczna i stosunek do kultury fizycznej nie budzi większych zastrzeżeń

Ocenę **DOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który;

- a) nie stosuje się do zasad postawy sportowej
- b) często opuszcza i nie wykonuje ćwiczeń na lekcji

Ocenę **DOPUSZCZAJĄCĄ** otrzymuje uczeń, który;

- a) wykazuje brak zaangażowania w wykonanie testów lub sprawdzianów;
- c) niechętnie wykonuje ćwiczenia na lekcji
- d) jego postawa sportowa budzi poważne zastrzeżenia
- e) bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

Ocenę **NIEDOSTATECZNĄ** otrzymuje uczeń, który:

- a) ma lekceważący stosunek do zajęć, odmawia wykonywania wymaganych ćwiczeń;
- b) na zajęciach wychowania fizycznego wykazuje duże braki w technice wykonywanych ćwiczeń oraz rażące braki w zakresie wychowania społecznego
- c) bardzo często opuszcza i nie ćwiczy na zajęciach

### **Osiągnięcia ucznia**

#### **Klasa IV**

- zna zasady bezpiecznego ćwiczeniach na przyrządach oraz zasady bezpieczeństwa na lekcjach W-F,
- potrafi przyjmować prawidłowe pozycje wyjściowe podczas ćwiczeń i umiejętności ruchowych
- umie dokonać prostej próby sprawności ruchowej np. skoków, biegu wytrzymałościowego,
- wie jak dbać o czystość i higienę osobistą,
- wie, jak ruch może wpłynąć na prawidłową podstawę,
- wie, jaki wpływ mają ćwiczenia gimnastyczne na estetykę ruchu,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń fizycznych, zadań ruchowych oraz pozycji wyjściowych,
- umie się posługiwać stoperem i taśmą mierniczą,
- zna podstawowe zasady i przepisy poznanych gier i zabaw,
- potrafi i chce pomóc słabszym,
- zna zasadę „wygrywać bez pychy, przegrywać bez pokory”,
- potrafi wykonywać dowolne ćwiczenie w wyznaczonym rytmie lub przy muzyce.

### **Gimnastyka podstawowa**

- przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem RR i głowy,
- przewrót w tył z prawidłowym ułożeniem RR i NN
- przejście równoważne po odwróconej ławeczce.

### **Lekka atletyka**

- bieg w szybkim tempie-60 metrów,

- bieg ciągły przez 5 min. W dowolnym tempie,
- odbicie jednonóż i zeskok obunóż,
- rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką,
- rzut piłką lekarską 2 kg,

### **Mini piłka koszykowa**

- podanie i chwyt oburącz w miejscu,
- kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- rzut do kosza dowolnym sposobem,
- wykonanie tych elementów technicznych w grze

### **Mini piłka siatkowa**

- poruszenie się krokiem odstawno-dostawnym,
- zagrywka dolna z linii 3 metrów,
- odbicie piłki sposobem górnym

### **Mini piłka ręczna**

- podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,
- chwyt oburącz w miejscu i w ruchu,
- kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem,
- wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze

### **Mini piłka nożna**

- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,
- uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą,
- strzelenie piłki do bramki dowolnym sposobem,
- wykonywanie tych poznanych elementów w grze.

### **Sporty zimowe**

- bezpieczny zjazd na nartach,
- bezpiecznie upadać na śniegu, stoku.

### **Osiągnięcia ucznia**

#### **Klasa V**

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce ćwiczeń,
- umie dokonać kontroli i oceny prawidłowej postawy ciała (ułożenia barków, głowy, łopatek, wciągniętego brzucha, ustawienie stóp-zasada „trzymania się”),
- zna zasady higieny i estetyki miejsca ćwiczeń,
- zna zasady hartowania organizmu w różnych warunkach pogodowych,
- wie jakie zmiany zachodzą o płci odmiennej i swojej,

- rozumie pojęcia: szybkość, siła, wytrzymałość, zwinność, zręczność, równowaga,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego ( bezpieczna droga do szkoły),
- wie co to odpoczynek czynny i bierny,
- umie uregulować oddech po wysiłku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- umie prowadzić rozgrzewkę,
- umie posługiwać się stoperem i taśmą mierniczą,
- zna zasady i przepisy poznanych gier,
- wie jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
- potrafi udzielić pierwszej pomocy przy zranieniach.

### **Gimnastyka**

- przewrót w przód z marszu z odbicia jedno nóż,
- przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego ( prawidłowe ułożenie RR i głowy) ,
- chodzenie po równoważni bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem,
- stanie na rękach z uniku podpartego z asekuracją.

### **Lekka atletyka**

- umie przyjmować niską pozycję startową na komendę startera,
- bieg na średnim dystansie w zmiennym tempie,
- marszobieg około 800 metrów,
- skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu, odbicia jedno nóż i lądowania obu nóż,
- rzuty piłkami lekarskimi.

### **Mini piłka koszykowa**

- zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tępa,
- podania i chwyt oburącz w ruchu,
- umie wykorzystywać elementy techniczne w grze.

### **Mini piłka siatkowa**

- umie wykonać zagrywkę sposobem dolnym z 4 do 5 metrów,
- odbicia sposobem dolnym.

### **Mini piłka ręczna**

- umie prowadzić piłkę w parach, zakończoną rzutem,
- kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki kozłującej,
- rzut do bramki dowolnym sposobem,
- umie wykorzystać poznane elementy techniczne w grze.

## **Sporty zimowe**

- zjazdy na sankach ze skrętem w prawo i w lewo.

## **Rytm – muzyka – taniec**

- określone ćwiczenia w rytm muzyki,
- umie poprowadzić ćwiczenia przy muzyce,

## **Mini piłka nożna**

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

## **Osiągnięcia ucznia**

### **Klasa VI**

- uczeń umie zorganizować bezpieczne miejsce do ćwiczeń ,zabaw i gier zespołowych (latem i zimą),
- zna zasady higieny po wysiłku fizycznym,
- zna zasady hartowania organizmu,
- dziewczęta wiedzą jak zachować higienę osobistą w trakcie menstruacji,
- wie, jak ruch wpływa na prawidłową postawę ciała,
- zna prawidłową terminologię poznanych ćwiczeń i rozumie pojęcia,
- zna podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- umie dobrać ćwiczenia kształtujące,
- zna zasady stosowania czynnego wypoczynku,
- umie dokonać pomiaru tętna,
- potrafi sam ocenić własną sprawność,
- umie posługiwać się przyrządami pomiarowymi,
- potrafi sam zorganizować zabawy ruchowe,
- zna przepisy i zasady gier sportowych,
- umie przestrzegać zasady „fair play”,
- potrafi współdziałać z partnerem i zespołem.

## **Gimnastyka**

- przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- przewrót w tył z postawy stojącej ze skłonem tułowia w przód, siad o nogach prostych do dowolnej pozycji,
- dwa łączone przewroty w przód,

- stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją,
- chód równoważny z półobrotami,
- przeskok kuczny przez skrzynię (3-4 części).

### **Lekka atletyka**

- start niski 20 metrów,
- bieg z przyspieszaniem na odcinku 60 metrów,
- marszobieg z pokonywaniem przeszkód terenowych (1000 m dz., do 1800 m ch.),
- bieg z pałeczką sztafetową i przekazywanie pałeczki w truchcie i biegu,
- skok w dal techniką naturalną z rozbiegu,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

### **Mini piłka koszykowa**

- podania i chwyt oburącz w biegu,
- kozłowanie slalomem ze zmianą ręki,
- poruszanie się w obronie,
- rzut w biegu do kosza po kozłowaniu,
- wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.

### **Rytm –muzyka-taniec**

- poprowadzić ćwiczenia gimnastyczne w rytm muzyki,
- improwizacja ruchowa przy wybranej muzyce,

### **Mini piłka siatkowa**

- odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- zagrywka sposobem dolnym i górnym – 6m,
- stosowanie tych elementów technicznych w grze.

### **Mini piłka ręczna**

- rytm kozioł – 3 kroki – podanie lub rzut,
- rytm 3 kroki – kozioł – podanie lub rzut,
- zastosowanie tych elementów w grze.

### **Sporty zimowe**

- zorganizowanie zabawy, konkursu z wykorzystaniem sanek lub bez – własna inwencja.

### **Mini piłka nożna**

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód
- strzał do bramki wewnętrznym podbiciem w ruchu,
- - wykorzystanie poznanych elementów technicznych w grze.