

Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego w Szkoie Podstawowej nr 1 im. Adama Mickiewicza w Polczynie-Zdroju

KLASA IV

GIMNASTYKA PODSTAWOWA

1.Przewrót w przód

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z przysiadu do półprzysiadu
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w przód z przysiadu do klęku
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w przód z przysiadu do klęku
- 3- uczeń wykonuje ćwiczenie z pomocą nauczyciela
- 2- uczeń wykonuje ćwiczenie z dużą pomocą nauczyciela

2. Przewrót w tył

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył z siadu skulonego do siadu klęcznego
- 4- uczeń wykonuje ćwiczenie sam, ale z dużymi błędami
- 3- uczeń wykonuje ćwiczenie jw. z małą pomocą nauczyciela
- 2- uczeń wykonuje ćwiczenie z dużą pomocą nauczyciela

MINI KOSZYKÓWKA

1.Kozłowanie piłki

Ocena:

- 6- doskonale opanował kozłowanie piłki prawą i lewą ręką, wykorzystuje w grze.
- 5- poprawne kozłowanie piłki prawą i lewą ręką
- 4- kozłowanie piłki z małymi błędami
- 3- kozłowanie piłki ręką lepszą z dużymi błędami w biegu
- 2- kozłowanie piłki ręką lepszą z dużymi błędami w marszu

2.Podania i chwytty piłki oburącz

Ocena:

- 6- doskonale opanowanie podań i chwytów piłki w biegu oraz w grze.
- 5- prawidłowo wykonane ćwiczenie w truchcie
- 4- wykonuje ćwiczenie z małymi błędami
- 3- chwytty i podania z dużymi błędami
- 2- brak opanowania chwytów i podań

MINI SIATKÓWKA

1.Odbicia piłki sposobem górnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i stosuje to w grze
- 5- prawidłowo odbija piłkę sposobem górnym
- 4- odbija piłkę z małymi błędami
- 3- odbija piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki

2. Zagrywka sposobem dolnym z 6m

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrywać piłkę sposobem dolnym i wykorzystuje to w grze
- 5- prawidłowo wykonuje zagrywkę z 6m
- 4- zagrywa piłkę z małymi błędami
- 3- zagrywa piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania zagrywki dolnej

MINI PIŁKA RĘCZNA

1. Podania piłki jednorącz

Ocena:

- 6- doskonale potrafi podawać piłkę jednorącz w miejscu i w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe podanie piłki w ruchu
- 4- podanie piłki z małymi błędami
- 3- podanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności podania piłki jednorącz

2. Chwyty piłki i rzut na bramkę

Ocena:

- 6- doskonały chwyt piłki i rzut na bramkę w biegu, wykorzystanie elementu w grze
- 5- prawidłowy chwyt piłki i rzut na bramkę w truchcie
- 4- chwyt piłki z małymi błędami i rzut z miejsca
- 3- chwyt piłki z dużymi błędami i rzut z miejsca
- 2- brak umiejętności chwytu piłki

3. Kozłowanie

piłki Ocena:

- 6- doskonałe kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe kozłowanie prawą i lewą ręką
- 4- kozłowanie piłki z małymi błędami
- 3- kozłowanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności kozłowania piłki

MINI PIŁKA NOŻNA

1. Podania i przyjęcia piłki

Ocena:

- 6- doskonale potrafi przyjąć i podać piłkę w biegu
- 5- prawidłowe podanie i przyjęcie piłki w marszu
- 4- podanie i przyjęcie piłki z małymi błędami
- 3- podanie i przyjęcie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności podania i przyjęcia piłki

2. Prowadzenie piłki i strzał do bramki

Ocena:

- 6- doskonałe prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w biegu zakończone strzałem
- 5- prawidłowe prowadzenie piłki prawą i lewą nogą w truchcie i strzał
- 4- prowadzenie piłki z małymi błędami
- 3- prowadzenie piłki z dużymi błędami

2- brak umiejętności prowadzenia piłki i strzału

KLASA V

GIMNASTYKA PODSTAWOWA

1.Przewrót w przód

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w przód z postawy do postawy w marszu
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w przód z przysiadu do postawy
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w przód z przysiadu do postawy
- 3- uczeń wykonuje przewrót w przód z przysiadu do postawy z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania przewrotu w przód z przysiadu do postawy

2. Przewrót w

tył Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje przewrót w tył z postawy do postawy
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył z przysiadu do postawy
- 4- uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do postawy z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje przewrót w tył z przysiadu do postawy z małymi błędami z pomocą nauczyciela
- 2- brak umiejętności wykonania przewrotu w tył

MINI KOSZYKÓWKA

1.Zatrzymanie w biegu na jedno i dwa tempa

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zatrzymać się w biegu na 1 i 2 tempa, stosuje umiejętności w grze
- 5- prawidłowo zatrzymuje się na 1 i 2 tempa
- 4- zatrzymuje się na 1 i 2 tempa z małymi błędami
- 3- zatrzymuje się na 1 i 2 tempa z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności zatrzymania się w biegu na 1 i 2 tempa

2.Chwyty i podania

Ocena:

- 6- doskonale opanowanie podań i chwytów piłki w biegu oraz w grze.
- 5- prawidłowo wykonane ćwiczenie w biegu
- 4- wykonuje chwyt i podania z małymi błędami
- 3- wykonuje chwyt i podania z dużymi błędami
- 2- brak opanowania chwytów i podań

MINI SIATKÓWKA

1.Odbicia piłki sposobem dolnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać piłkę sposobem dolnym i stosuje to w grze
- 5- prawidłowo odbija piłkę sposobem dolnym
- 4- odbija piłkę z małymi błędami
- 3- odbija piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki

2.Zagrywka sposobem górnym i dolnym zza linii ataku

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrywać piłkę sposobem dolnym i górnym zza linii ataku
- 5- prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym i górnym zza linii ataku
- 4- zagrywa piłkę z małymi błędami
- 3- zagrywa piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania zagrywki sposobem dolnym i górnym zza linii ataku

MINI PIŁKA RĘCZNA

1. Podania piłki w parze zakończone rzutem

Ocena:

- 6- doskonale potrafi podawać piłkę jednorącz w parze, kończyć rzutem w szybkim biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe podanie piłki i rzut na bramkę w truchcie
- 4- podanie piłki z małymi błędami
- 3- podanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności podania piłki w parze

2. Kozłowanie piłki ze zmianą kierunku i

ręki Ocena:

- 6- doskonale kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowe kozłowanie piłki ze zmianą ręki w truchcie
- 4- kozłowanie piłki z małymi błędami
- 3- kozłowanie piłki z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności kozłowania piłki ze zmianą ręki i kierunku

MINI PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki slalomem

Ocena:

- 6- doskonale prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą w biegu, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą w truchcie
- 4- prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą z małymi błędami
- 3- prowadzi piłkę slalomem prawą i lewą nogą z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki slalomem prawą i lewą nogą

KLASA VI

GIMNASTYKA PODSTAWOWA

1. Przewrót w przód łączony

Ocena:

- 6- uczeń bezbłędnie wykonuje bezbłędnie przewroty w przód dwa i więcej
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo przewroty w przód łączone
- 4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w przód łączone
- 3- uczeń wykonuje przewroty w przód z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności łączenia przewrotów w przód

2. Skok rozkroczny przez kozła

Ocena:

- 6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok rozkroczny przez kozła

- 5- uczeń wykonuje prawidłowo skok rozkroczny przez kozła
- 4- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła

MINI KOSZYKÓWKA

1. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

2. Rzut do kosza z

dwutaktu Ocena:

- 6- doskonale wykonuje rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu w biegu i w grze
- 5- prawidłowo wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w truchcie
- 4- wykonuje dwutakt z małymi błędami
- 3- wykonuje dwutakt z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rzutu z dwutaktu

MINI SIATKÓWKA

1. Odbicia w parach sposobem górnym i dolnym

Ocena:

- 6- doskonale potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym, stosuje elementy w grze,
- 5- prawidłowo potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym,
- 4- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z małymi błędami
- 3- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki w parach

2. Zagrywka sposobem dolnym z 9m i górnym z

6m Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrać piłkę sposobem dolnym z 9m i górnym z 6m
- 5- prawidłowo zagrywa piłkę sposobem górnym i dolnym
- 4- zagrywa piłkę z małymi błędami
- 3- zagrywa piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności zagrywki dolnej i górnej

MINI PIŁKA RĘCZNA

1. Rytm trzech kroków, podania i rzuty Ocena:

- 6- doskonale wykonuje rytm trzech kroków w biegu, stosuje go w grze
- 5- prawidłowo wykonuje rytm trzech kroków w truchcie
- 4- wykonuje rytm trzech kroków z małymi błędami
- 3- wykonuje rytm trzech kroków z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rytmu trzech kroków

MINI PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem zakończone strzałem

Ocena:

6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem, wykorzystuje element w grze

5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem w truchcie

4- wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem z małymi błędami

3- wykonuje prowadzenie piłki prawą i lewą nogą ze zwodem z dużymi błędami

2- brak umiejętności prowadzenia piłki prawą i lewą nogą ze zwodem

KLASA VII

GIMNASTYKA

1.Przewrót w tył ze stania do rozkroku

Ocena:

6- uczeń bezbłędnie wykonuje bezbłędnie przewrót w tył ze stania do rozkroku

5- uczeń wykonuje prawidłowo przewrót w tył ze stania do rozkroku

4- uczeń wykonuje z małymi błędami przewrót w tył ze stania do rozkroku

3- uczeń wykonuje przewrót w tył ze stania do rozkroku z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania przewrotu w tył ze stania do rozkroku

2.Skok kuczny przez skrzynię

Ocena:

6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok kuczny przez skrzynię

5- uczeń wykonuje prawidłowo skok kuczny przez skrzynię

4- uczeń wykonuje skok kuczny przez skrzynię z małymi błędami

3- uczeń wykonuje skok kuczny przez skrzynię z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania skoku kucznego przez skrzynię

MINI KOSZYKÓWKA

1.Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji

4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami

3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami

2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

3. Rzut do kosza z

dwutaktu Ocena:

6- doskonale wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w biegu i w grze

5- prawidłowo wykonuje rzut do kosza z dwutaktu w truchcie

4- wykonuje dwutakt z małymi błędami

3- wykonuje dwutakt z dużymi błędami

2- brak umiejętności wykonania rzutu z dwutaktu

MINI SIATKÓWKA

1.Odbicia w parach sposobem górnym i dolnym

Ocena:

6- doskonale potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym, stosuje elementy w grze,

- 5- prawidłowo potrafi odbijać w parach sposobem górnym i dolnym,
- 4- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z małymi błędami
- 3- odbija piłkę w parach sposobem górnym i dolnym z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności odbicia piłki w parach

2. Zagrywka sposobem

górnym Ocena:

- 6- doskonale potrafi zagrać piłkę sposobem górnym
- 5- prawidłowo zagrywa piłkę sposobem górnym
- 4- rzadko zagrywa piłkę sposobem górnym
- 3- bardzo rzadko zagrywa piłkę sposobem górnym
- 2- brak umiejętności zagrywki sposobem górnym

MNI PIŁKA RĘCZNA

1. Kozłowanie piłki ze zwodami i rzutem na bramkę w biegu

Ocena:

- 6- doskonale wykonuje zwody i rzuca na bramkę w biegu, stosuje elementy w grze
- 5- prawidłowo wykonuje zwody i rzuca na bramkę w truchcie
- 4- wykonuje zwody i rzuca na bramkę z małymi błędami
- 3- wykonuje zwody i rzuca na bramkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania zwodu i rzutu na bramkę

MINI PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w biegu ze zwodem i strzałem na bramkę Ocena:

- 6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zwodem, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem w truchcie
- 4- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z małymi błędami
- 3- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki ze zwodem

2. Żonglerka piłką

Ocena:

- 6- uczeń żongluje piłkę prawą, lewą nogą oraz głową
- 5- uczeń prawidłowo żongluje piłkę lepszą nogą
- 4- uczeń żongluje piłkę kilka razy lepszą nogą
- 3- uczeń czasami wykonuje żonglerkę lepszą nogą
- 2- brak umiejętności wykonania żonglerki lepszą nogą

KLASA VIII

GIMNASTYKA

1. Skok rozkroczny przez kozła (ustawiony w poprzek)

Ocena:

- 6- uczeń wykonuje bezbłędnie skok rozkroczny przez kozła
- 5- uczeń wykonuje prawidłowo skok rozkroczny przez kozła
- 4- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z małymi błędami
- 3- uczeń wykonuje skok rozkroczny przez kozła z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania skoku rozkrocznego przez kozła

MINI KOSZYKÓWKA

1. Rzuty do kosza z wysoku

Ocena:

- 6- doskonale opanowany rzut do kosza z wysoku w biegu, wykorzystuje umiejętności w grze
- 5- prawidłowy rzut do kosza z wysoku w truchcie
- 4- rzut do kosza z wysoku wykonany z małymi błędami
- 3- rzut do kosza z wysoku wykonany z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania rzutu do kosza z wysoku

2. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

MINI SIATKÓWKA

1. Wystawa piłki sposobem górnym i

dolnym Ocena:

- 6- doskonale potrafi wystawić piłkę sposobem górnym i dolnym, wykorzystuje umiejętności w grze
- 5- prawidłowo wystawia piłkę sposobem górnym i dolnym
- 4- czasami wystawia piłkę z małymi błędami
- 3- rzadko wystawia piłkę z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wystawienia piłki sposobem górnym i dolnym

2. Zbicie piłki

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zбивać piłkę z wysoku, wykorzystuje umiejętności w grze
- 5- czasami zбивa piłkę z wysoku
- 4- rzadko zбивa piłkę z wysoku
- 3- zбивa piłkę z miejsca
- 2- brak umiejętności zбивania piłki

MINI PIŁKA RĘCZNA

1. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

MINI PIŁKA NOŻNA

1. Prowadzenie piłki w biegu ze zwodem i strzałem na

bramkę Ocena:

- 6- doskonale wykonuje prowadzenie piłki w biegu ze zwodem, wykorzystuje element w grze
- 5- prawidłowo wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem w truchcie
- 4- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z małymi błędami
- 3- wykonuje prowadzenie piłki ze zwodem z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności prowadzenia piłki ze zwodem

2. Potrafi sztuczki piłkarskie

Ocena:

- 6- doskonale żongluje, robi zwody piłką prawą i lewą nogą
- 5- prawidłowo wykonuje nabyte umiejętności
- 4- potrafi wykonać jedną małą sztuczkę piłkarską
- 3- czasami wykonuje jedną małą sztuczkę piłkarską
- 2- brak umiejętności wykonania powyższych elementów piłkarskich

3. Wykorzystanie i doskonalenie poznanych elementów w grze

Ocena:

- 6- doskonale wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 5- prawidłowo wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji
- 4- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z małymi błędami
- 3- wykorzystuje w grze elementy poznane na lekcji z dużymi błędami
- 2- brak wykorzystywania w grze elementów poznanych na lekcji

RYTM, TANIEC, MUZYKA

1. Krok Poloneza, prosty układ

Ocena:

- 6- doskonale potrafi zatańczyć krok Poloneza, bezbłędnie zapamiętuje układ, zna podstawowe figury i potrafi zaproponować figurę do układu
- 5- prawidłowo tańczy krok Poloneza, zapamiętuje prosty układ
- 4- potrafi zatańczyć krok Poloneza z małymi błędami
- 3- potrafi zatańczyć krok Poloneza z dużymi błędami
- 2- brak umiejętności wykonania podstawowego kroku Poloneza