

## **Kryteria wymagań na oceny z wychowania - fizycznego klasa IV**

W klasie IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:

### **1. Postawa ucznia i jego kompetencje społeczne**

### **2. Systematyczny udział i aktywność w trakcie zajęć**

### **3. Sprawność fizyczną**

– siłę mięśni brzucha – siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 s ( wg MTSF )

– gibkość – skłon tułowia w przód z podwyższenia ( wg MTSF )

– pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu ( Próba Ruffiera)

### **4. Umiejętności ruchowe**

#### **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 ręczna**

##### **1. Podanie jednorącz półgórne w miejscu i w ruchu, rzut na bramkę jednorącz z miejsca i z marszu**

###### **Błędy:**

a. uderzenie piłki zamiast płynnego pchania piłki

b. brak odprowadzenia ręki w tył,

c. zła postawa

d. brak skrętu przy rzucie

###### **Ocena:**

\* Ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie

\* Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd

\* Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy

\* Ocena dostateczna (3)- 3 dowolne błędy

\* Ocena dopuszczająca (2)- 4 dowolne błędów

\* Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

#### **Piłka siatkowa**

##### **1. Przyjęcie prawidłowej postawy siatkarskiej, odbicia piłki oburącz sposobem górnym nad sobą:**

- Indywidualne odbicia nad głową.

\* ocena celująca (6)- 10 odbić, oraz przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej

- \* ocena bardzo dobra (5)- 8 odbicia, oraz przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej
- \* ocena dobra (4)- 6 odbicia, oraz przyjmowanie postawy siatkarskiej
- \* ocena dostateczna (3)- 4 odbicia, oraz przyjmowanie częściowo postawy siatkarskiej
- \* ocena dopuszczająca (2)- 2 odbicie, oraz przyjmowanie częściowo postawy siatkarskiej
- \* ocena niedostateczna (1)- uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

## **Piłka nożna**

### **1. Strzał piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy z miejsca**

#### **Błędy:**

- a. nieprawidłowe ułożenie ciała
- b nieprawidłowe ułożenie nogi ( ruch nogi uderzającej za piłką),
- c brak kontroli wzrokowej przed i w momencie oddania strzału,
- d brak zdecydowania w podjęciu decyzji strzałowej,

#### **Ocena:**

- \* Ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* Ocena bardzo dobra (5) - 1 dowolny błąd
- \* Ocena dobra (4) - 2 dowolne błędy
- \* Ocena dostateczna (3)- 3 dowolne błędy
- \* Ocena dopuszczająca (2)- 4 dowolne błędów
- \* *Ocena niedostateczna (1) - uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.*

## **Gimnastyka**

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

#### **Błędy:**

- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie biodrami o podłoże
- e.)Brak wyprost w kolanach
- f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.)Brak płynności

#### **Ocena:**

- . \* *ocena celująca (6)- zadanie zostało wykonane bezbłędnie*
- \* ocena bardzo dobra (5)- e, h
- \* ocena dobra (4)- e, h, g, f
- \* ocena dostateczna (3)- e, h, g, f, d, c
- \* ocena dopuszczająca (2)-e, h, g, f, d, c, b
- \* ocena niedostateczna (1)-Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**2. Układ gimnastyczny w oparciu o własną inwencję twórczą z wykorzystaniem następujących elementów: postawy zasadniczej, przysiadu podpartego, przewrotu w przód, klęku podpartego, przetoczenia na plecy do leżenia przewrotnego .**

#### **Błędy:**

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Nieprawidłowa postawa zasadnicza
- c.) Nieprawidłowy klęk podparty
- d.) Błędnie wykonany przewrót w przód
- e.) Błędnie wykonany przysiad podparty
- f.) Brak płynności

#### **Ocena:**

- \* ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- \* ocena dobra (4)- 3 błędy
- \* ocena dostateczna (3)- 4 - 5 błędów
- \* ocena dopuszczająca (2)- 6 błędów
- \* ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

### **3. Ćwiczenia równoważne na ławeczce**

#### **Błędy:**

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Nieprawidłowy zwrot na ławeczce
- d.) Brak równowagi i wyprostowanej postawy przy przejściu
- e.) Brak płynności

**Ocena:**

- \* ocena celująca (6)- Zadanie zostało wykonane bezbłędnie
- \* ocena bardzo dobra (5)- 1 błąd
- \* ocena dobra (4)- 2 błędy
- \* ocena dostateczna (3)- 3-4 błędy
- \* ocena dopuszczająca (2)- 5 błędów
- \* ocena niedostateczna (1)- Uczeń odmawia przystąpienia do sprawdzianu.

**Lekka atletyka**

**1.Poprawna technika startu wysokiego na komendy startera.**

**Bieg na dystansie 60m z pomiarem czasu.**

**Dziewczeta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,6	10,8	11,0	11,5	powyżej 11,5

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
10,2	10,4	10,8	11,2	powyżej 11,2

**2.Bieg na dystansie 400 metrów z pomiarem czasu**

**Dziewczeta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,35	1,40	1,45	1,50	powyżej 1,50

**Chłopcy**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca minimum (sek)
1,30	1,35	1,40	1,45	powyżej 1,45

**3.Rzut piłką lekarską 2 kg. w tył za głowę**

**Dziewczeta**

Ocena celująca minimum (sek)	Ocena bardzo dobra minimum (sek)	Ocena dobra minimum (sek)	Ocena dostateczna minimum (sek)	Ocena dopuszczająca

				<b>minimum (sek)</b>
<b>5.00</b>	<b>4.35</b>	<b>3,90</b>	<b>3.20</b>	<b>poniżej 3,20</b>

#### **Chłopcy**

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>6.00</b>	<b>5.00</b>	<b>4.50</b>	<b>4.00</b>	<b>poniżej 4,00</b>

#### **4.Rzut piłeczką palantową na odległość**

##### **Dziewczęta**

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>25</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>poniżej 14</b>

##### **Chłopcy**

<b>Ocena celująca minimum (sek)</b>	<b>Ocena bardzo dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dobra minimum (sek)</b>	<b>Ocena dostateczna minimum (sek)</b>	<b>Ocena dopuszczająca minimum (sek)</b>
<b>35</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>poniżej 20</b>