Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne

**Na ocenę z wychowania fizycznego mają wpływ takie elementy jak:**

**- postawa i aktywność ucznia podczas lekcji;**

**- frekwencja, przygotowanie ucznia do lekcji;**

**- wiadomości;**

**- sprawdziany umiejętności**

**ZADANIA KONTROLNO – OCENIAJĄCE DLA KLASY IV**

**PIERWSZY OKRES**

**I LEKKOATLETYKA**

1. Bieg na dystansie 600m dz./600 m chł.

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 2:28 i poniżej;

Chł. 2:22 i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 2:29 – 2:45

Chł. 2:23 – 2:40

Dobry – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany czas biegu.

Dostateczny – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

2. Bieg na dystansie 60m

Celujący – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 10,5 sek i poniżej;

Chł. 9,8 sek i poniżej

Bardzo dobry – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:

Dz. 10,6 – 11,6 sek

Chł. 9,9 – 10,9 sek

Dobry

Dz. 11,7 – 12,7

Chł. 11,0 – 12,0

Dostateczny – uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**II PRÓBA ZWINNOŚCI**

Bieg wahadłowy 4x10m

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,1s i poniżej;

Chł. 10,7s i poniżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 11,2 – 12,4 s

Chł. 10,8 – 12,1 s

Dobry

Dz. 12,5 – 14,4

Chł. 12,2 – 14,2

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**III MINI PIŁKA RĘCZNA**

1. Podania i chwyty piłki.

Celujący- uczeń wykona poprawne technicznie podania i chwyty;

Bardzo dobry – uczeń wykona podania chwyty z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona podania i chwyty po korekcie nauczyciela;

Dostateczny – uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego podania i chwytu

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

DRUGI OKRES

**I PRÓBA MOCY**

Skok w dal z miejsca

Celujący

Dz. 1,74 m i powyżej;

Chł. 1,87 m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 1,73 –1,59 m

Chł. 1,86 – 1,68 m

Dobry

Dz. 1,58 – 1,40

Chł. 1,67 – 1,47

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

**II. GIMNASTYKA**

1. Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy.

Celujący – uczeń wykona przewrót w przód poprawnie technicznie;

Bardzo Dobry – uczeń wykona przewrót w przód z małym błędem technicznym

Dobry – uczeń wykona przewrót w przód kilkoma błędami technicznymi i pomocą

nauczyciela;

Dostateczny – uczeń wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu;

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

**III. MINI SIATKÓWKA**

1.Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej

Celujący- uczeń wykona wyrzuty z prawidłową pracą rąk i nóg;(co najmniej 10)

Bardzo dobry – uczeń wykona wyrzuty z drobnymi błędami (co najmniej 5 razy)

Dobry – uczeń wykona wyrzuty oburącz górne gubiąc prawidłowe ustawienie dłoni (koszyczek)

Dostateczny – uczeń nie wykonuje prawidłowego chwytu piłki (koszyczek)

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**IV LEKOATLETYKA**.

1.Skok w dal z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,38m i powyżej;

Chł. 3,75m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona skok na odległość:

Dz. 3,37 – 3,05m

Chł. 3,74 – 3,20m

Dobry

Dz. 3,04 – 2,60

Chł. 3,19 – 2,75

Dostateczny - uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

2. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

Celujący – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 22m i powyżej;

Chł. 36m i powyżej

Bardzo dobry – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:

Dz. 18 – 21m

Chł. 31 – 35m

Dobry - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami,

bez względu na uzyskany wynik.

Dostateczny - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.

**V MINI KOSZYKÓWKA**

1. Kozłowanie piłki po prostej.

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

Niedostateczny – uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia.