

Wychowanie fizyczne klasa 4

Wymagania edukacyjne na poszczególne śródroczne oceny klasyfikacyjne

LEKKOATLETYKA:

Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania							
	Bieg 40m (sek.)		Bieg 600m/800m	Rzut piłką lekarską 2 kg (m)		Skok w dal z rozbiegu (m)		Rzut piłką palantową (Punkty)
	Dz.	Chł.		Dz.	Chł.	Dz.	Chł.	
Dop.	12,50	12,00	Marsz	1,50	1,90	2,00	2,50	4
Dst.	11,80	11,10	Marszobieg	2,00	2,50	2,40	2,70	5 – 9
Db.	11,20	10,70	Bieg ciągły – jedna przerwa około 100 m (marsz)	3,50	4,00	2,70	3,00	10 – 15
Bdb.	10,70	9,90	Bieg ciągły	4,00	4,50	3,00	3,30	16 – 21
Cel.	10,20	9,50	Bieg ciągły w wyznaczonym czasie	4,50	5,00	3,40	3,80	Powyżej 22

Rzuty piłeczką palantową na odległość: oddzielna punktacja dla dziewcząt i chłopców.

Metry przeliczane są na punkty. Każdy uczeń ma prawo do 3 rzutów. Na ocenę składa się suma punktów uzyskanych w 3 rzutach. Przeliczone metry na punkty:

Uzyskany wynik w metrach	Punkty	Uzyskany wynik w metrach
Dziewczęta		Chłopcy
1 – 4	1	1 – 5
5 – 8	2	6 – 10
9 – 12	3	11 – 15
13 – 17	4	16 – 20
18 – 22	5	21 – 25
23 – 24	6	26 – 30
28 – 31	7	31 – 35
32 – 35	8	36 – 40
36 - 40	9	41 - 45

MINI PIŁKA RĘCZNA

Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
	Podania piłek jednorącz i chwyt oburącz piłek w miejscu: górnych, dolnych, bocznych i podań kozłem	Rzuty do bramki jednorącz
Dop.	Podaje i chwytą nieumiejętnie, piłka często spada na podłoże.	Rzuty w światło bramki (rzuty niecelne).
Dst.	Podaje i chwytą niezbyt dokładnie, piłka spada na boisko.	Rzuty z miejsca do bramki dowolną ręką.
Db.	Potrafi poprawnie podawać i chwytac piłkę, piłka sporadycznie spada na podłoże.	Rzuty do bramki z miejsca z podania nauczyciela.
Bdb.	Umie bardzo dobrze podawać i chwytac piłkę, zadanie wykonuje bez pomyłki.	Rzuty do bramki z podania współwiczającego (rytm 3 kroków).
Cel.	Swobodnie operuje piłką. Dokładnie podaje i chwytac piłkę. Podania i chwytac są celne i dużej odległości.	Rzuty do bramki po biegu i kozłowaniu (rytm 3 kroków).

Wymagania edukacyjne na poszczególne roczne oceny klasyfikacyjne

GIMNASTYKA

Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania		
	Przewrót w przód	Przewrót w tył	Przejście równoważne po odwróconej ławce
Dop.	Próba wykonania przewrotu w przód z pomocą N.	Próba wykonania przewrotu w tył z pomocą N.	Podejmuje próbę przejścia po ławeczce dowolnym sposobem z pomocą N.
Dst.	Przewrót w przód z pomocą nauczyciela z przysiadu podpartego do dowolnej pozycji (klęku, przysiadu podpartego).	Przewrót w tył z pomocą nauczyciela z przysiadu podpartego do siadu lub dowolnej pozycji.	Wykonuje przejście równoważne po odwróconej ławeczce z pomocą nauczyciela.
Db.	Samodzielne wykonanie przewrotu w przód do pozycji dowolnej z przysiadu podpartego (podparcie RR przy wstaniu).	Samodzielne wykonanie przewrotu w tył z przysiadu podpartego do pozycji dowolnej np.: klęku.	Wykonuje poprawnie przejście równoważne po odwróconej ławeczce dowolnym krokiem.
Bdb.	Samodzielne wykonanie przewrotu w przód z przysiadu podpartego (poprawnie).	Samodzielne wykonanie przewrotu w tył z przysiadu do przysiadu podpartego (poprawne ułożenie rąk).	Wykonuje dowolny układ przejść po odwróconej ławeczce bez przyboru.
Cel.	Przewrót w przód z marszu do postawy stojącej (prawidłowe ułożenie rąk i głowy).	Samodzielne wykonanie przewrotu w tył z przysiadu lub przysiadu podpartego do pół szpagatu lub rozkroku.	Wykonuje dowolny układ przejść po odwróconej ławeczce z dowolnym przyborem.

MINI KOSZYKÓWKA

Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
	Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką	Konkurs rzutów do kosza z miejsca z 3 pozycji z odległości 2,3,4 m
Dop.	Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu.	Rzuty z miejsca sprzed klatki piersiowej z pomocą nauczyciela na wprost kosza.
Dst.	Kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w miejscu i w marszu.	Rzuty do kosza z 3 pozycji, zdobycie 1 szarfy.
Db.	Sprawne kozłowanie prawą i lewą ręką w marszu i w biegu.	Rzuty do kosza z 3 pozycji, zdobycie 2 szarf.
Bdb.	Samodzielne, swobodne kozłowanie piłki w szybkim tempie prawą i lewą ręką po prostej.	Rzuty do kosza z 3 pozycji, zdobycie 3 szarf.
Cel.	Swobodne kozłowanie piłki w szybkim tempie ze zmianą ręki, tempa, kierunku.	Rzuty do kosza z 3 pozycji, zdobycie w konkursie 5 szarf.

MINI PIŁKA NOŻNA

Oceny	Rodzaj ćwiczenia i sposób jego wykonania	
	Prowadzenia piłki nogą prawą i lewą	Strzały do bramki
Dop.	Przyjmuje i uderza piłkę w miejscu ze współwiczającym prawą i lewą nogą.	Strzela na bramkę z miejsca.
Dst.	Prowadzi piłkę nogą prawą i lewą po prostej w marszu.	Prowadzi piłkę po prostej, kończy strzałem do bramki (gubi piłkę).
Db.	Prowadzi piłkę nogą prawą i lewą truchtem ze zmianą kierunku.	Prowadzi piłkę slalomem i kończy strzałem do bramki.
Bdb.	Prowadzi piłkę nogą prawą i lewą w pełnym biegu ze zmianą kierunku.	Prowadzi piłkę po ósemce kończąc strzałem do bramki wewnętrznym podbiciem.
Cel.	Prowadzi piłkę nogą prawą i lewą w pełnym biegu z omijaniem przeszkody.	W szybkim tempie prowadzi piłkę po ósemce kończąc strzałem do bramki.

Ocena niedostateczna:

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności na ocenę dopuszczającą, ma poważne braki w podstawowych wiadomościach i umiejętnościach. Nie wykazuje zainteresowania pracą na lekcji, zaangażowania, odmawia wykonywania ćwiczeń, współpracy z rówieśnikami i nauczycielem. Wykazuje niechęć do pracy na lekcjach, nie korzysta z możliwości poprawy oceny.