

## **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego**

### **klasy IV, V, VI, VII, w SP Odporyszów**

#### **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”,

Sprawność fizyczna:

1. siła mm brzucha (30 sek)
2. gibkość
3. bieg 10x5 m
4. skok w dal z miejsca

Gimnastyka podstawowa

- przewrót w przód z prawidłowym ułożeniem RR i głowy,

- przejście równoważne po odwróconej ławeczce.

#### Lekka atletyka

- bieg na krótkim dystansie 50 metrów,
- bieg ciągły 600 metrów w dowolnym tempie,
- rzut z miejsca małym przyborem prawą i lewą ręką,

#### Mini piłka koszykowa

- podanie i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu,
- kożłowanie piłki ze zmianą ręki kożłującej w marszu i w ruchu,

#### Mini piłka siatkowa

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

#### Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą ze zmianą kierunku,
- uderzenie i przyjęcie piłki nogą prawą i lewą,
- uderzenie piłki do bramki wewnętrzną częścią stopy,

#### Mini piłka ręczna

- podania piłki jednorącz w miejscu i w ruchu,
- kożłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i w ruchu,
- rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem,

## **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.

Sprawność fizyczna:

1. siła mm brzucha (30 sek)
2. gibkość
3. bieg 10x5 m
4. skok w dal z miejsca

Gimnastyka

- przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego,
- podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)
- chodzenie po ławeczce bokiem, tyłem i przodem z utrudnieniem,

Lekka atletyka

- umie przyjmować niską pozycję startową na komendę startera,
- bieg na średnim dystansie 600 m w zmiennym tempie,
- marszobieg około 800 metrów,
- skok w dal.

### Mini piłka koszykowa

- kozłowanie piłki ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się,
- rzut do kosza z dwutaktu.

### Mini piłka siatkowa

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

### Mini piłka ręczna

- rzut do bramki jednorącz dowolnym sposobem,
- podanie jednorącz w biegu,
- wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze.

### 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,

## **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.

Sprawność fizyczna:

1. siła mm brzucha (30 sek)
2. gibkość
3. bieg 10x5 m
4. skok w dal z miejsca

Gimnastyka

- przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- dwa łączone przewroty w przód,
- stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją,

Lekka atletyka

- start niski 50 metrów,
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

Mini piłka koszykowa

- podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu,
- kozłowanie slalomem ze zmianą ręki,
- rzut z dwutaktu w biegu do kosza po kozłowaniu,

Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki w parach sposobem górnym,

- zagrywka sposobem dolnym i górnym – 6m,

Mini piłka ręczna

- rzut do bramki jednorącz po podaniu od partnera,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku biegu,
- wykonywanie poznanych elementów technicznych w grze.

Mini piłka nożna

- prowadzenie piłki w dwójkach ze zmianą kierunku,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,
- uderzenie na bramkę z prostego podbicia po własnym podrzucie.

## **Klasa VII**

- 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.

### Sprawność fizyczna:

1. siła mm brzucha (30 sek)
2. gibkość
3. bieg 10x5 m
4. skok w dal z miejsca
5. pomiar siły na drążku

### Gimnastyka

- przewrót w przód z miejsca, z biegu, z odbicia obunóż do przysiadu podpartego,
- dwa łączone przewroty w przód,
- stanie na rękach z uniku lub stanie z asekuracją,

### Lekka atletyka

- start niski 50 metrów,
- bieg ciągły 800, 1000 m
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

### Mini piłka koszykowa

- podania i chwyt oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą kierunku i tempa poruszania się,
- rzut z dwutaktu w biegu do kosza po kozłowaniu,
- zwód pojedynczy zakończony rzutem do kosza

### Mini piłka siatkowa

- odbicia piłki w parach sposobem górnym i dolnym,
- zagrywka sposobem dolnym i górnym – 9m,

### Mini piłka ręczna

- rzut do bramki jednorącz z wyskoku po podaniu od partnera,
- podanie jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku biegu,
- poruszanie się w obronie.

Mini piłka nożna

- zwód pojedynczy z uderzeniem na bramkę,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,

## **Klasa VIII**

- 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.

Sprawność fizyczna:

1. siła mm brzucha (30 sek)
2. gibkość
3. bieg 10x5 m
4. skok w dal z miejsca



## 5. pomiar siły na drążku

### Gimnastyka

- przerzut bokiem,
- piramida dwójkowa.

### Lekka atletyka

- start niski 50 metrów,
- bieg ciągły 800, 1000 m
- rzut piłeczką palantową z rozbiegu.

### Mini piłka koszykowa

- podania i chwytty oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą kierunku i tempa poruszania się,
- zwód pojedynczy zakończony rzutem do kosza po dwutakcie

### Mini piłka siatkowa

- wystawienie piłki sposobem górnym,
- zagrywka sposobem dolnym i górnym – 9m,

### Mini piłka ręczna

- rzut do bramki jednorącz po zwodzie z wyskoku po podaniu od partnera,
- poruszanie się w obronie „każdy swego”

### Mini piłka nożna

- zwód pojedynczy z uderzeniem na bramkę,
- prowadzenie piłki nogą prawą i lewą z omijaniem przeszkód,

**KRYTERIA OCENY UCZNIĄ  
W ZAKRESIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ W ODPORYSZOWIE**

**Ocena celująca.**

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

1. Jest zawsze przygotowany do lekcji i bierze aktywny udział we wszystkich lekcjach wychowania fizycznego w ciągu semestru, roku szkolnego. (nie ćwiczy na lekcjach tylko z bardzo ważnych ważnych powodów zdrowotnych, rodzinnych lub osobistych)
2. Doskonale opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Posiada dużą znajomość zasad i przepisów gier zespołowych oraz konkurencji LA, gimnastycznych.
4. Czynn timerzestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo - rekreacyjnych.
5. Systematycznie podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Bierze czynny udział w organizacji imprez sportowo - rekreacyjnych w szkole.
7. Przejawia dbałość o własne ciało i zdrowie, dba o higienę osobistą.
8. Jest koleżeński, zdyscyplinowany. Podczas zajęć przestrzega zasad "fair play", dba o bezpieczeństwo własne i innych.
9. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu gminy, powiatu, rejonu, województwa, regionu lub kraju.

**Ocena bardzo dobra.**

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Nie opuszcza zajęć lekcyjnych wychowania fizycznego. Jest przygotowany do lekcji.
2. W pełni opanował elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje się znajomością zasad i przepisów gier sportowych, konkurencji LA, gimnastycznych.

4. Czynnie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych, sportowo - rekreacyjnych.
5. Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej i motorycznej.
6. Jest koleżeński, zdyscyplinowany, przestrzega zasady "fair play" na zajęciach wychowania fizycznego.
7. Osiąga sukcesy w zawodach sportowych na szczeblu szkolnym, gminnym.
8. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 100% zajęć

### **Ocena dobra.**

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

1. Na ogół nie opuszcza zajęć wychowania fizycznego  
(2 razy brak stroju sportowego do ćwiczeń w semestrze).
2. Opanował w stopniu dobrym elementy z zakresu dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje dobrą znajomość zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest koleżeński.
5. Sprawność fizyczną i motoryczną utrzymuje na poziomie zbliżonym do wyników z poprzedniego semestru.
6. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 90 – 99% zajęć

### **Ocena dostateczna.**

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

1. Niesystematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego, często jest nieprzygotowany do lekcji

2. Opanował w stopniu dostatecznym elementy dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany.
5. Poziom sprawności fizycznej i motorycznej obniża się w porównaniu do wyników z poprzedniego semestru lub roku szkolnego.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.
7. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 70 – 89% zajęć

### **Ocena dopuszczająca.**

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

1. Opuszcza zajęcia wychowania fizycznego, często jest nie przygotowany do lekcji
2. Nie opanował w stopniu dopuszczającym dyscyplin sportowych objętych programem nauczania.
3. Wykazuje znaczące braki w znajomości zasad i przepisów gier sportowych.
4. Jest niekoleżeński, niezdyscyplinowany, narusza zasady BHP.
5. Nie pracuje nad podniesieniem swojej sprawności fizycznej i motorycznej. We wszystkich próbach poziom sprawności fizycznej jest znacznie niższy od poprzednich wyników.
6. Prowadzi niehigieniczny i niesportowy tryb życia.
7. W trakcie miesiąca aktywnie ćwiczy w co najmniej 60 – 69% zajęć