

KRYTERIA I WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KLASY IV

Dział programu	WYMAGANIA PROGRAMOWE							Cele operacyjne		
	Zadania	celujący	bardzo dobry	dobry	dostateczny	dopuszczający	niedostateczny			
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
LEKKA ATLETYKA Chłopcy	Bieg na 60 m	do 10,00	10,01 - 10,05	10,6 - 11,2	11,3 - 13,00	13,00 i więcej	Ocenę tę otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania ćwiczenia bez podania powodu oraz zwolnienia	Uczeń pokona bieg szybki na wyznaczonym odcinku, uczeń pokona w ciągu 5 min. dystans w dowolnym tempie - bieg ciągły. Uczeń umie odbić się jedną nogą przy skoku w dal oraz rzucać z miejsca małymi przedmiotami prawą i lewą ręką.		
	Bieg na 600 m	do 2,15	2,16 - 2,25	2,26 - 2,40	2,41 - 2,50	2,51 i więcej				
	Bieg na 300 m	do 1,00	1,01 - 1,06	1,07 - 1,10	1,11 - 1,20	1,21 i więcej				
	skok w dal	3,50 m i więcej	3,49 - 3,20	3,19 - 3,00	2,99 - 2,70	2,69 i mniej				
	rzut piłeczką palantową	40 m i więcej	39 - 35	34 - 30	29 - 20	19 i mniej				
LEKKA ATLETYKA Dziewczęta	Bieg na 60 m	do 10,2	10,3 - 10,7	10,8 - 11,8	11,9 - 13,8	13,9 i więcej				
	Bieg na 600 m	do 2,20	2,21 - 2,29	2,30 - 2,45	2,46 - 2,55	2,56 i więcej				
	Bieg na 300 m	do 1,02	1,03 - 1,08	1,09 - 1,12	1,13 - 1,22	1,23 i więcej				
	skok w dal	3,30 i więcej	3,29 - 3,00	2,59 - 2,40	2,39 - 2,25	2,24 i mniej				
	rzut piłeczką palantową.	30 m	29 - 25	24 - 20	19 - 15	14 i mniej				
	rzut piłką lekarską CH/DZ	610/500	530/430	450/380	400/320	320/280				

1. Rzut piłeczką palantową - ocena odległości rzutu oraz techniki rzutu.
2. Bieg na 60 m - ocena czasu pokonania dystansu.
3. Bieg na 300 m - ocena czasu pokonania dystansu.
4. Bieg na 600 m - ocena czasu pokonania dystansu.
5. Skok w dal - ocena odległości skoku./6.rzut piłka lekarską w tył z za głowy pomiar odległości rutu(2kg.)

Kujda Beata

GIMNASTYKA	Przewrót w przód	Przewrót wykonany z biegu w sposób płynny z zaznaczeniem postawy i fazy lotu.	Z rozbiegu przewrót z zaznaczeniem postawy.	Z marszu wykonany przewrót do przysiadu.	Z półprzysiadu przewrót bez określonego tempa do pół przysiadu,	Próba wykonania przewrotu z przysiadu	Ocenę tą otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania ćwiczenia bez podania powodu oraz zwolnienia	Uczeń potrafi wykonać zwis na przyrządzie typowym i nietypowym. Uczeń potrafi wykonać przewrót w przód i w tył dowolnym sposobem. Potrafi przejść po przyrządzie równoważnym Potrafi wykonać wyskok kuczny na przyrządach (3 elementy skrzyni). Wykonuje skok zawrotny przez ławeczkę.
	Przewrót w tył	Z postawy wysokiej płynny przewrót w tył do postawy	Z półprzysiadu do przysiadu płynny przewrót w tył.	Z półprzysiadu podpartego do półprzysiadu przewrót w tył	Z siadu skulnego do siadu klęcznego przewrót w tył.	Próba wykonania przewrotu w tył samodzielnie lub z asekuracją.		
	Ćwiczenia równoważne na przyrządzie	Przejście równoważne z wagą w przód na ławeczce.	Przejście równoważne z obrotem na ławeczce, zeskok.	Przejście na palcach po ławeczce, zeskok.	Przejście dowolne po ławeczce, zeskok.	Próba przejścia po ławeczce w dowolny sposób, zeskok.		
	Skok rozkroczny przez małego kozła w zdluż.	Przeskok: odległość odskoczni 50 cm	Przeskok: odległość odskoczni 30 cm	Przeskok: odległość odskoczni 20 cm	Przeskok: dowolna odległość odskoczni z pomocą n-ła	Próba wykonania przeskoku.		
	Stanie na RR przy drabince	Stanie na RR z zamachem, z postawy na materacu.	Z miejsca z zamachem nogi stanie na RR przy drabinkach.	Z uniku stanie na RR z pomocą nauczyciela	Z uniku, poprawny wyskok do stania na RR.	Próba stania na RR z uniku z asekuracją lub tzw. Wieżganie konika		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

10.1.1

MINI PIŁKA KOSZYKOWA	Podania piłki	podania piłki w parach w biegu zakończone rzutem na kosz	podania piłki w parach zakończone próbą rzutu na kosz.	podania piłki w ruchu oburącz z przed klatki piersiowej do partnera	podania piłki w miejscu oburącz z przed klatki piersiowej do partnera	próba podania piłki oburącz z przed klatki piersiowej do partnera z miejsca	Ocenę tą otrzymuje uczeń, który odmówił wykonania ćwiczenia bez podania powodu oraz zwolnienia	Uczeń potrafi wykonać podanie i chwyt piłki oburącz w miejscu, kozłowanie piłki w dowolnym tempie RL i RP w miejscu i w ruchu.
	Rzuty do kosza	rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu	rzut do kosza z biegu po kozłowaniu	rzut do kosza z marszu	rzut do kosza z miejsca	próba rzutu do kosza		
	Siałom z kozłowaniem PK	plynny dynamiczny siałom zakończony rzutem na kosz z dwutaktu	plynny dynamiczny siałom z zmianą RL i RP	wolny, ale w truchcie siałom z kozłowaniem i zmianą RR	Siałom z kozłowaniem w marszu w dowolny sposób.	Pruba siałomu z kozłowaniem w marszu bez zmiany rąk.		
MINI PIŁKA SIATKOWA	Przyjęcia i podania piłki w formie odbicia oburącz górne i dolne PK	odbicia piłki w parach sposobem górnym-5x	odbicia sposobem górnym i dolnym oburącz - z rzutu piłki przez partnera-4x	podrzuty i przyjęcia piłki w górę w postawie siatkarskiej wysokiej	chwyt piłki oburącz w postawie siatkarskiej wysokiej rzuconej przez partnera	Ułożenie RR do odbicia górnego, próba odbicia.		
MINI PIŁKA RĘCZNA	Przyjęcia i podania piłki (mp. R)	podania piłki półgórne w ruchu z rzutem na bramkę	podania piłki w ruchu w parach naprzeciwko siebie	podania piłki w miejscu w parach	chwyt piłki oburącz (górną i dolną)	kozłowanie piłki ręką lewą i prawą	Uczeń potrafi podać piłkę jednorącz RP i RL w miejscu i w ruchu, kozłować piłkę RP i RL, poruszać się po boisku, chwycić piłkę.	
MINI PIŁKA NOŻNA	Prowadzenie piłki zakończone strzałem na bramkę	plynne prowadzenie piłki siałodem ze zmianą nogi, zakończone celnym strzałem na bramkę ze znacznej odległości	prowadzenie piłki siałodem, zakończone strzałem na bramkę	prowadzenie piłki po prostej nogą prawą i lewą zakończone strzałem na bramkę	prowadzenie piłki dowolną nogą bez zmiany nogi, strzał na bramkę po zatrzymaniu	próba prowadzenia piłki i próba strzału	Uczeń potrafi prowadzić piłkę nogą prawą i lewą oraz potrafi wykonać strzał na bramkę dowolną nogą.	

Piłka but
kieszonka

116" - Zawody + snep'sne 'ankone.

Kucioł