

# **Wymagania edukacyjne z wychowania fizycznego dla klasy IV szkoły podstawowej**

## **I semestr**

Bieg na dystansie 300m.

**Ocena celująca** – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

**Ocena bardzo dobra** – czas wykonania próby, zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby

**Ocena dobra** – zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, czas wykonania próby

**Ocena dostateczna** - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszobiegiem, czas wykonania próby

**Ocena dopuszczająca** - zaangażowanie ucznia podczas wykonywania próby, możliwości psycho-motoryczne każdego ucznia, przygotowanie do podjęcia próby, możliwość pokonywania dystansu marszem, czas wykonania próby.

**Ocena niedostateczna** – bezzasadna odmowa wykonania próby

## **Odbijanie piłką siatkową w parach**

Nauczyciel ocenia (poza kryterium nadrzędnym) poprawność pod względem technicznym odbić piłki sposobem górnym i dolnym, umiejętność doboru partnerów do wykonywania próby, umiejętność współpracy w parze. O ocenie decyduje również ilość prawidłowo wykonanych odbić przez uczniów

wykonujących próbę. Każda para ma możliwość trzykrotnego powtórzenia próby. Możliwość wykonywania próby samodzielnie, odbijając piłkę o ścianę.

## Gimnastyczny tor przeszkód

Uczniowie pokonują tor przeszkód na czas. Każdy ma możliwość czterokrotnego pokonania toru po uprzednim zapoznaniu się z nim w próbie bez mierzenia czasu.

Ocena celująca – najlepszy wynik w klasie (osobno dziewczęta i chłopcy) i wyniki do 10% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena bardzo dobra – wyniki do 25% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dobra – wyniki do 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dostateczna – wyniki powyżej 50% gorsze od najlepszego rezultatu

Ocena dopuszczająca – nie przewiduje

Ocena niedostateczna – bezzasadna odmowa wykonania próby

## Rzut piłką lekarską w tył za głowę

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki rzutu oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

Przewrót w przód z przysiadu podpartego,  
przewrót w tył z przysiadu podpartego

**Ocena celująca** – przewroty wykonane prawidłowo, z przysiadu do przysiadu, bez podparcia po przewrocie, w linii, nogi złączone

**Ocena bardzo dobra** – przewroty wykonane prawidłowo z niewielkim błędem

**Ocena dobra** – przewroty wykonane z niewielką pomocą nauczyciela prawidłowo

**Ocena dostateczna** – przewroty wykonywane z udziałem nauczyciela z błędami (nierówne przetoczenie, do siadu, z podparciem)

**Ocena dopuszczająca** – brak umiejętności wykonania przewrotów

**Ocena niedostateczna** - bezzasadna odmowa wykonania próby

## II semestr

Skok rozkroczny przez kozła

**Ocena celująca** – nogi w rozkroku proste, naskok na odskocznię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone

**Ocena bardzo dobra** - nogi w rozkroku lekko ugięte, naskok na odskocznię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone, lekkie zachwianie po lądowaniu

**Ocena dobra** - nogi w rozkroku ugięte, naskok na odskocznię obunóż, lądowanie obunóż stopy złączone, nierówny naskok lub lądowanie.

**Ocena dostateczna** – nogi ugięte, nierówny naskok i/lub lądowanie.

**Ocena dopuszczająca** – brak umiejętności przeskoczenia przez kozła skokiem rozkrocznym.

**Ocena niedostateczna** - bezzasadna odmowa wykonania próby

Rzut do kosza z miejsca

**Ocena celująca** – prawidłowy rzut do kosza z miejsca – 5 celnych rzutów ( z 5 prób)

**Ocena bardzo dobra** – prawidłowy rzut – 4 celne rzuty z (5 prób)

**Ocena dobra** – prawidłowy rzut – 3 celnych rzutów ( z 5 prób)

**Ocena dostateczna** – błędy w wykonywaniu rzutu 2-1 celne rzuty (z 5 prób)

**Ocena dopuszczająca** – brak umiejętności rzutu

**Ocena niedostateczna** – bezzasadna odmowa wykonania próby

### Rzut piłeczką palantową

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki rzutu oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

### Skok w dal techniką naturalną

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) opanowanie techniki skoku w dal oraz uzyskana odległość podczas wykonywania prób – ma ona tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń. Uczniowie mają do wyboru skok w dal z rozbiegu lub skok w dal z miejsca.

### Bieg na dystansie 60m

O ocenie decyduje (poza kryterium nadrzędnym) prawidłowe ustawienie i start niski z bloków startowych oraz opanowanie komend. Czas uzyskany w biegu na dystansie 60m ma tym większe znaczenie im wyższą ocenę chce uzyskać uczeń.

