

Szkoła Podstawowa nr 58 im. Kazimierza Sołtysika w Gdańsku



SZKOŁA PODSTAWOWA nr 58
im. Kazimierza Sołtysika

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

— podział na dyscypliny i wiadomości dla klas IV–VIII

*uzupełnienie do wymagań edukacyjnych opracowanych na podstawie programu nauczania „Czas na ruch”,
autorki: Urszula Białek, Joanna Wolfart-Piech*

Zasady stosowania poniższych kryteriów

Ocena wykonania każdego zadania ruchowego opiera się na jednolitej, sześciostopniowej skali jakości technicznej wykonania, przedstawionej poniżej. Skalę tę stosuje się do wszystkich zadań kontrolno-oceniających wymienionych w tabelach dla poszczególnych klas i dyscyplin.

Przypominamy, że zgodnie z obowiązującymi przepisami oceny z wychowania fizycznego nie ustala się wyłącznie na podstawie wyniku sportowego (np. wg tabel norm) — decyduje przede wszystkim jakość wykonania techniki, wysiłek i postęp ucznia względem jego możliwości.

Kryteria ocen z wiadomości (obowiązują dla wszystkich klas)

Ocena	Kryteria — uczeń:
celująca (6)	swobodnie i wyczerpująco omawia wszystkie zagadnienia programowe, wiąże je ze sobą, wykracza poza program, aktywnie poszerza wiedzę (aktualności sportowe, ciekawostki)
bardzo dobra (5)	zna i poprawnie omawia wszystkie zagadnienia programowe przewidziane dla danej klasy
dobra (4)	zna większość zagadnień programowych, popełnia nieliczne, drobne błędy merytoryczne
dostateczna (3)	zna podstawowe zagadnienia programowe, ma trudności z ich pełnym wyjaśnieniem
dopuszczająca (2)	z pomocą nauczyciela wymienia pojedyncze, najprostsze zagadnienia programowe
niedostateczna (1)	nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu wychowania fizycznego przewidzianej dla danej klasy



SZKOŁA PODSTAWOWA nr 58
im. Kazimierza Sołtysika

VIII

Umiejętności ruchowe — zadania kontrolno-oceniające

Poniższe zadania stanowią przykładowe zadania kontrolno-oceniające realizowane w ciągu roku szkolnego (po jednym z każdej dyscypliny w każdym semestrze); nauczyciel może je dostosować do warunków bazowych szkoły (sala, boisko, basen) oraz indywidualnych możliwości uczniów.

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
Gimnastyka <i>stanie na rękach w piramidzie dwójkowej</i>	6 – wykonuje „stanie na rękach w piramidzie dwójkowej” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „stanie na rękach w piramidzie dwójkowej” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „stanie na rękach w piramidzie dwójkowej” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „stanie na rękach w piramidzie dwójkowej” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „stanie na rękach w piramidzie dwójkowej” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „stanie na rękach w piramidzie dwójkowej” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Gimnastyka <i>wymyk na niskim drążku</i>	6 – wykonuje „wymyk na niskim drążku” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „wymyk na niskim drążku” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „wymyk na niskim drążku” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „wymyk na niskim drążku” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „wymyk na niskim drążku” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „wymyk na niskim drążku” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>skok wzwyż techniką flop</i>	6 – wykonuje „skok wzwyż techniką flop” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „skok wzwyż techniką flop” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „skok wzwyż techniką flop” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „skok wzwyż techniką flop” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „skok wzwyż techniką flop” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „skok wzwyż techniką flop” lub odmawia wykonania

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>technika pchnięcia kulą z miejsca</i>	6 – wykonuje „technika pchnięcia kulą z miejsca” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „technika pchnięcia kulą z miejsca” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „technika pchnięcia kulą z miejsca” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „technika pchnięcia kulą z miejsca” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „technika pchnięcia kulą z miejsca” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „technika pchnięcia kulą z miejsca” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka siatkowa <i>blok pojedynczy</i>	6 – wykonuje „blok pojedynczy” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „blok pojedynczy” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „blok pojedynczy” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „blok pojedynczy” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „blok pojedynczy” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „blok pojedynczy” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka siatkowa <i>atak przez zbieg</i>	6 – wykonuje „atak przez zbieg” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „atak przez zbieg” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „atak przez zbieg” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „atak przez zbieg” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „atak przez zbieg” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „atak przez zbieg” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Koszykówka <i>rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu</i>	6 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do kosza z dwutaktu po zwodzie i kozłowaniu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Koszykówka <i>tor przeszkód z elementami koszykówki</i>	6 – wykonuje „tor przeszkód z elementami koszykówki” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „tor przeszkód z elementami koszykówki” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „tor przeszkód z elementami koszykówki” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	3 – wykonuje „tor przeszkód z elementami koszykówki” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „tor przeszkód z elementami koszykówki” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „tor przeszkód z elementami koszykówki” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka ręczna <i>rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem</i>	6 – wykonuje „rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do bramki z wyskoku po zwodzie tyłem” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka ręczna <i>tor przeszkód z elementami piłki ręcznej</i>	6 – wykonuje „tor przeszkód z elementami piłki ręcznej” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „tor przeszkód z elementami piłki ręcznej” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „tor przeszkód z elementami piłki ręcznej” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „tor przeszkód z elementami piłki ręcznej” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „tor przeszkód z elementami piłki ręcznej” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „tor przeszkód z elementami piłki ręcznej” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka nożna <i>strzał na bramkę prawą i lewą nogą</i>	6 – wykonuje „strzał na bramkę prawą i lewą nogą” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „strzał na bramkę prawą i lewą nogą” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „strzał na bramkę prawą i lewą nogą” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „strzał na bramkę prawą i lewą nogą” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „strzał na bramkę prawą i lewą nogą” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „strzał na bramkę prawą i lewą nogą” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka nożna <i>piłkarski tor przeszkód</i>	6 – wykonuje „piłkarski tor przeszkód” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „piłkarski tor przeszkód” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „piłkarski tor przeszkód” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „piłkarski tor przeszkód” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „piłkarski tor przeszkód” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „piłkarski tor przeszkód” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej

Wiadomości — uczeń:

- omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego
- zna przepisy podstawowych konkurencji lekkoatletycznych
- wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych
- charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking)
- wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu
- omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w kontekście aktywności fizycznej
- wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i stosowania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej

Zakres wymaganej wiedzy różnicuje się wg ogólnej skali ocen z wiadomości (patrz rozdział „Kryteria ocen z wiadomości” na początku dokumentu) — od znajomości pojedynczych, najprostszych zagadnień (ocena dopuszczająca) do swobodnego i wyczerpującego omawiania wszystkich powyższych zagadnień, wraz z wiedzą wykraczającą poza program (ocena celująca).

