

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

VI

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>układ ćwiczeń wolnych</i>	6 – wykonuje „układ ćwiczeń wolnych” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „układ ćwiczeń wolnych” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „układ ćwiczeń wolnych” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „układ ćwiczeń wolnych” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „układ ćwiczeń wolnych” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „układ ćwiczeń wolnych” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Gimnastyka <i>układ ćwiczeń na równoważni</i>	6 – wykonuje „układ ćwiczeń na równoważni” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „układ ćwiczeń na równoważni” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „układ ćwiczeń na równoważni” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „układ ćwiczeń na równoważni” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „układ ćwiczeń na równoważni” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „układ ćwiczeń na równoważni” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>rzut piłką lekarską w przód i w tył</i>	6 – wykonuje „rzut piłką lekarską w przód i w tył” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut piłką lekarską w przód i w tył” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut piłką lekarską w przód i w tył” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut piłką lekarską w przód i w tył” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut piłką lekarską w przód i w tył” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut piłką lekarską w przód i w tył” lub odmawia

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)</i>	6 – wykonuje „trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „trójbój lekkoatletyczny (bieg 60 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal)” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka siatkowa <i>zagrywka sposobem górnym</i>	6 – wykonuje „zagrywka sposobem górnym” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „zagrywka sposobem górnym” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „zagrywka sposobem górnym” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „zagrywka sposobem górnym” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „zagrywka sposobem górnym” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „zagrywka sposobem górnym” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka siatkowa <i>odbicia łączone sposobem górnym i dolnym</i>	6 – wykonuje „odbicia łączone sposobem górnym i dolnym” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „odbicia łączone sposobem górnym i dolnym” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „odbicia łączone sposobem górnym i dolnym” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „odbicia łączone sposobem górnym i dolnym” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „odbicia łączone sposobem górnym i dolnym” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „odbicia łączone sposobem górnym i dolnym” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Koszykówka <i>rzut do kosza z dwutaktu</i>	6 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do kosza z dwutaktu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do kosza z dwutaktu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Koszykówka <i>rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu</i>	6 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu” samodzielnie, bez błędów

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka ręczna <i>rzut do bramki z wysoku</i>	6 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do bramki z wysoku” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do bramki z wysoku” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka ręczna <i>rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu</i>	6 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka nożna <i>prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę</i>	6 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „prowadzenie piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Piłka nożna <i>strzał na bramkę prostym podbiciem</i>	6 – wykonuje „strzał na bramkę prostym podbiciem” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „strzał na bramkę prostym podbiciem” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „strzał na bramkę prostym podbiciem” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „strzał na bramkę prostym podbiciem” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „strzał na bramkę prostym podbiciem” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	1 – nie podejmuje próby wykonania „strzał na bramkę prostym podbiciem” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej

Wiadomości — uczeń:

- wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa)
- wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. Test Coopera)
- opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych
- wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej
- wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego
- opisuje pozytywne mierniki zdrowia
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą
- omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku

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).

