

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

KLASA V

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

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>technika startu niskiego</i>	6 – wykonuje „technika startu niskiego” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „technika startu niskiego” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „technika startu niskiego” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „technika startu niskiego” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „technika startu niskiego” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „technika startu niskiego” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka siatkowa <i>zagrywka sposobem dolnym</i>	6 – wykonuje „zagrywka sposobem dolnym” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „zagrywka sposobem dolnym” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „zagrywka sposobem dolnym” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „zagrywka sposobem dolnym” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „zagrywka sposobem dolnym” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „zagrywka sposobem dolnym” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka siatkowa <i>odbicia piłki sposobem dolnym</i>	6 – wykonuje „odbicia piłki sposobem dolnym” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „odbicia piłki sposobem dolnym” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „odbicia piłki sposobem dolnym” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „odbicia piłki sposobem dolnym” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „odbicia piłki sposobem dolnym” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „odbicia piłki sposobem dolnym” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini koszykówka <i>podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej</i>	6 – wykonuje „podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „podanie piłki oburącz sprzed klatki piersiowej” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini koszykówka <i>rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu</i>	6 – wykonuje „rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	3 – wykonuje „rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do kosza jednorącz po kozłowaniu i zatrzymaniu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka ręczna <i>podanie półgórne jednorącz w biegu</i>	6 – wykonuje „podanie półgórne jednorącz w biegu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „podanie półgórne jednorącz w biegu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „podanie półgórne jednorącz w biegu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „podanie półgórne jednorącz w biegu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „podanie półgórne jednorącz w biegu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „podanie półgórne jednorącz w biegu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka ręczna <i>rzut piłką do bramki z biegu</i>	6 – wykonuje „rzut piłką do bramki z biegu” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut piłką do bramki z biegu” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut piłką do bramki z biegu” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut piłką do bramki z biegu” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut piłką do bramki z biegu” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut piłką do bramki z biegu” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka nożna <i>przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy</i>	6 – wykonuje „przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka nożna <i>strzał na bramkę po prowadzeniu piłki</i>	6 – wykonuje „strzał na bramkę po prowadzeniu piłki” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „strzał na bramkę po prowadzeniu piłki” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „strzał na bramkę po prowadzeniu piłki” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „strzał na bramkę po prowadzeniu piłki” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „strzał na bramkę po prowadzeniu piłki” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „strzał na bramkę po prowadzeniu piłki” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej

Wiadomości — uczeń:

- wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała
- wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych mini gier zespołowych
- opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego
- definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady
- omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
- omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku
- wyjaśnia pojęcie zdrowia
- wymienia zasady i metody hartowania organizmu

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).

