

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 IV

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

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Lekkoatletyka <i>rzut piłeczką palantową</i>	6 – wykonuje „rzut piłeczką palantową” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut piłeczką palantową” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut piłeczką palantową” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut piłeczką palantową” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut piłeczką palantową” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut piłeczką palantową” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka siatkowa <i>przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)</i>	6 – wykonuje „przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka siatkowa <i>odbicia piłki sposobem górnym</i>	6 – wykonuje „odbicia piłki sposobem górnym” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „odbicia piłki sposobem górnym” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „odbicia piłki sposobem górnym” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „odbicia piłki sposobem górnym” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „odbicia piłki sposobem górnym” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „odbicia piłki sposobem górnym” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini koszykówka <i>rzut do kosza oburącz z miejsca</i>	6 – wykonuje „rzut do kosza oburącz z miejsca” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „rzut do kosza oburącz z miejsca” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „rzut do kosza oburącz z miejsca” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „rzut do kosza oburącz z miejsca” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „rzut do kosza oburącz z miejsca” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „rzut do kosza oburącz z miejsca” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini koszykówka <i>kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki</i>	6 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi

Dyscyplina / zadanie kontrolno-oceniające	Kryteria ocen (6 → 1)
	3 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „kożłowanie piłki ze zmianą kierunku i ręki” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka ręczna <i>kożłowanie piłki ze zmianą ręki</i>	6 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą ręki” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą ręki” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą ręki” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „kożłowanie piłki ze zmianą ręki” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „kożłowanie piłki ze zmianą ręki” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „kożłowanie piłki ze zmianą ręki” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka ręczna <i>podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz</i>	6 – wykonuje „podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka nożna <i>prowadzenie piłki slalomem</i>	6 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „prowadzenie piłki slalomem” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „prowadzenie piłki slalomem” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „prowadzenie piłki slalomem” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej
Mini piłka nożna <i>strzał piłką do bramki</i>	6 – wykonuje „strzał piłką do bramki” bezbłędnie, pewnie i w pełnym zakresie ruchu; potrafi zademonstrować i objaśnić technikę koledze 5 – wykonuje „strzał piłką do bramki” samodzielnie, bez błędów technicznych, w odpowiednim tempie i z właściwą techniką 4 – wykonuje „strzał piłką do bramki” samodzielnie i prawidłowo, z drobnymi, nieistotnymi dla efektu błędami technicznymi 3 – wykonuje „strzał piłką do bramki” niepewnie, w nieodpowiednim tempie, z większymi błędami technicznymi 2 – podejmuje próbę wykonania „strzał piłką do bramki” z pomocą nauczyciela, ćwiczenie wykonuje niechętnie i z dużymi błędami technicznymi 1 – nie podejmuje próby wykonania „strzał piłką do bramki” lub odmawia wykonania ćwiczenia bez uzasadnionej przyczyny zdrowotnej

Wiadomości — uczeń:

- rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka
- rozróżnia pojęcia tętna spoczynkowego i powysiłkowego
- wymienia cechy prawidłowej postawy ciała
- opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych
- opisuje zasady wybranej gry ruchowej
- rozróżnia pojęcia techniki i taktyki
- wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w okolicy przydatne do aktywności fizycznej
- wyjaśnia, co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie
- zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego
- opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku
- wymienia osoby, do których należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia
- opisuje zasady zdrowego odżywiania
- opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych podczas zajęć ruchowych

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).