

Wymagania programowe z wychowania fizycznego dla uczniów klas IV z zakresu umiejętności.

Dział: Mini piłka nożna.

1. Żonglowanie piłką.

- „6” Uczeń odbije piłkę głową, udem, stopą przynajmniej 15 razy bez upadku piłki na podłogę
- „5” Uczeń odbije 10 razy piłkę dowolną częścią ciała bez upadku piłki na podłogę
- „4” Uczeń odbije 5 razy piłkę dowolną częścią ciała bez upadku piłki na podłogę
- „3” Uczeń wykona 3 odbicia piłki bez upadku piłki na podłogę
- „2” Uczeń podejmuje próby odbicia piłki
- „1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

2. Uderzenia i przyjęcia piłki wewnętrzną częścią stopy prawej i lewej nogi.

- „6” Uczeń przyjmie i uderzy piłkę wewnętrzną częścią stopy w biegu , w odpowiednim tempie i właściwą techniką
- „5” Uczeń przyjmie i uderzy piłkę wewnętrzną częścią stopy w biegu bez błędów technicznych ale nie dość pewnie
- „4” Uczeń wykona ćwiczenie w ruchu z małymi błędami technicznymi
- „3” Uczeń wykona ćwiczenie z dużymi błędami technicznymi
- „2” Uczeń stara się przyjąć i uderzyć piłkę stopą
- „1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

3. Prowadzenie piłki prawą i lewą nogą.

- „6” Uczeń prowadzi piłkę ze zmianą kierunku, właściwą techniką w odpowiednim tempie
- „5” Uczeń dokładnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku i właściwą techniką
- „4” Uczeń nie dość pewnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku, z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń niepewnie prowadzi piłkę nogą w jednym kierunku ,z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmuje próby prowadzenia piłki nogą

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Mini siatkówka.

1. Odbicia piłki oburącz sposobem górnym.

„6” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia oburącz sposobem górnym po narzuceniu piłki przez nauczyciela

„5” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia oburącz sposobem górnym po dokładnym narzuceniu piłki przez nauczyciela

„4” Uczeń wykona z małymi błędami odbicia piłki oburącz sposobem górnym po dokładnym narzuceniu piłki

„3” Uczeń wykona ćw. niepewnie z wieloma błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczenia

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

2. Odbicia piłki oburącz sposobem dolnym.

„6” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia p. oburącz sp. dolnym po narzuceniu piłki przez n-la [prawo, lewo przód ,tył]

„5” Uczeń wykona bezbłędnie odbicia piłki oburącz sposobem dolnym po dokładnym narzuceniu piłki.

„4” Uczeń wykona z małymi błędami technicznymi odbicia oburącz sposobem dolnym po dokładnym narzuceniu piłki przez nauczyciela

„3” Uczeń wykona odbicia piłki oburącz sposobem dolnym niepewnie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmuje próby odbicia piłki sposobem dolnym

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

3. Przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się po boisku krokiem odstawno-dostawnym.

„6” Uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską i poprawnie porusza się krokiem

odstawno-dostawnym.

„5” Uczeń przyjmuje prawidłowo postawę siatkarską i porusza się po boisku z niewielkimi błędami

technicznymi

„4” Uczeń przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku z małymi bł. technicznymi

„3” Uczeń przyjmuje postawę siatkarską i porusza się po boisku z dużymi bł. technicznymi

„2” Uczeń przystępuje do sprawdzianu

„1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Mini koszykówka.

1. Kozłowanie piłki w ruchu.

„6” Uczeń wykona prawidłowo kozłowanie piłki prawą i lewą ręką w różnych sytuacjach zmiennych

„5” Uczeń wykona prawidłowo kozłowanie prawą i lewą ręką

„4” Uczeń wykona ćwiczenie z piłką z małymi błędami technicznymi

„3” Uczeń wykona ćwiczenie niepewnie z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń podejmie próbę kozłowania piłki prawą i lewą ręką

„1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

2. Podania i chwyt piłki oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu.

„6” Uczeń wykona prawidłowo podanie i chwyt, w odpowiednim tempie, dokładnie i pewnie

„5” Uczeń wykona prawidłowo podanie i chwyt piłki oburącz w parach, w miejscu, niepewnie

„4” Uczeń wykona podanie i chwyt oburącz w parach z niewielkimi błędami technicznymi

„3” Uczeń poda i chwyci piłkę niepewnie, z dużymi błędami technicznymi

„2” Uczeń stara się podać i chwycić piłkę

„1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

3. Rzut piłki do kosza jednorącz z miejsca.

- „6” Uczeń rzuci do kosza prawidłowo prawą i lewą ręką z 70% skutecznością
- „5” Uczeń wykona poprawnie prawą i lewą ręką rzut do kosza z miejsca
- „4” Uczeń wykona z małymi błędami technicznymi rzut do kosza z miejsca
- „3” Uczeń wykona rzut do kosza z miejsca z dużymi błędami technicznymi
- „2” Uczeń podejmuje próbę rzutu do kosza z miejsca
- „1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Gimnastyka.

1. Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.

- „6” Uczeń samodzielnie i bezbłędnie wykona przewrót w przód z zachowaniem zasad samoasekuracji
- „5” Uczeń wykona samodzielnie przewrót w przód z małymi błędami technicznymi
- „4” Uczeń wykona przewrót w przód z niewielką pomocą nauczyciela
- „3” Uczeń wykona przewrót w przód z pomocą nauczyciela
- „2” Uczeń podejmie próby wykonania przewrotu w przód
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

2. Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie przewrót w tył z zachowaniem zasad samoasekuracji
- „5” Uczeń wykona samodzielnie przewrót w tył z drobnymi błędami z zachowaniem samoasekuracji
- „4” Uczeń wykona przewrót w tył z niewielką pomocą nauczyciela
- „3” Uczeń wykona przewrót w tył z pomocą nauczyciela
- „2” Uczeń podejmuje próby wykonania przewrotu w tył
- „1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

3. Stanie na rękach przy drabinkach z uniku podpartego.

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie stanie na rękach z uniku podpartego przy drabinkach
- „5” Uczeń wykona samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi stanie na rękach
- „4” Uczeń wykona z niewielką pomocą nauczyciela stanie na rękach
- „3” Uczeń wykona z pomocą nauczyciela stanie na rękach
- „2” Uczeń podejmie próby wykonania ćwiczenia
- „1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

4. Mały układ gimnastyczny.

- „6” Uczeń wykona samodzielnie i bezbłędnie układ gimnastyczny
- „5” Uczeń wykona samodzielnie układ gimnastyczny z drobnymi błędami
- „4” Uczeń wykona układ gimnastyczny z niewielką pomocą nauczyciela
- „3” Uczeń wykona układ gimnastyczny z dużą pomocą nauczyciela
- „2” Uczeń podejmuje próby wykonania ćwiczenia
- „1” Uczeń odmówi wykonania ćwiczenia

5. Przejścia po niskiej równoważni przodem i tyłem.

- „6” Uczeń wykona ćwiczenie samodzielnie i bez błędów technicznych
- „5” Uczeń wykona ćwiczenie samodzielnie z drobnymi błędami technicznymi
- „4” Uczeń wykona ćwiczenie z niewielką pomocą nauczyciela
- „3” Uczeń wykona ćwiczenie z dużą pomocą nauczyciela
- „2” Uczeń podejmie próbę wykonania ćwiczenia.
- „1” Uczeń nie przystąpi do sprawdzianu

Dział: Rytm muzyka taniec.

1. Taniec krakowiaka.

- „6” Uczeń wykonuje układ krakowiaka płynnie w rytm muzyki
- „5” Uczeń wykonuje układ krakowiaka nie dość pewnie i rytmicznie
- „4” Uczeń wykonuje podstawowe kroki krakowiaka niepewnie i z małym wyczuciem rytmu
- „3” Uczeń wykonuje podstawowy krok krakowiaka bez muzyki
- „2” Uczeń stara się wykonać krok krakowiaka
- „1” Uczeń odmawia wykonania ćwiczenia

Dział: Sporty zimowe.

1. Organizacja gier i zabaw na śniegu.

- „6” Uczeń samodzielnie zorganizuje grę i zabawę na śniegu
- „5” Uczeń samodzielnie zorganizuje grę albo zabawę na śniegu
- „4” Uczeń z niewielką pomocą nauczyciela zorganizuje grę albo zabawę na śniegu
- „3” Uczeń przy pomocy nauczyciela zorganizuje grę albo zabawę na śniegu
- „2” Uczeń uczestniczy w grach i zabawach na śniegu
- „1” Uczeń nie bierze udziału w grach i zabawach na śniegu

Dział: Tenis stołowy.

1. Turniej gier singlowych.

- „6” za zajęcie 1,2 miejsca
- „5” za zajęcie od 3-5 miejsca
- „4” za zajęcie od 6-8 miejsca
- „3” za zajęcie od 9-11 miejsca
- „2” za zajęcie od 12 miejsca
- „1” Uczeń nie bierze udziału w turnieju

Wymagania z wychowania fizycznego dla uczniów klas IV z zakresu sprawności ogólnej.

1. Rzut piłeczką palantową z miejsca (siła).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 24m.	„6” od 38m.
„5” od 21-23m.	„5” od 34-37m.
„4” od 17-24m.	„4” od 29-30m
„3” od 13-16m.	„3” od 22-28m.
„2” U. rzuci piłeczką na dowolną odległość	„2” U. rzuci piłką na dowolną o
„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia	„1” U. odmówi wykonania ćwic

2. Bieg długi na 600/1000m (wytrzymałość)

<u>Dziewczęta [600m]</u>	<u>Chłopcy [1000m]</u>
„6” do 2,12min.	„6” do 3,45min.
„5” od 2,13-2,45min.	„5” do 3,46-4,17min.
„4” od 2,46-3,04min.	„4” od 4,18-4,42min.
„3” od 3,05-3,23min.	„3” od 4,43-5,01min.
„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie	„2” U. przebiegnie w dowolnym
„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia	„1” U. odmówi wykonania ćwic

3. Skok w dal z miejsca (moc).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 174cm.	„6” od 187cm.
„5” od 159-173cm.	„5” od 186-168cm.
„4” od 140-158cm.	„4” od 167-147cm.
„3” od 114-139cm.	„3” od 146-123cm.
„2” U. skoczy na dowolną odległość	„2” U. skoczy na dowolną odległość
„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu	„1” U. nie przystąpi do sprawdzianu

4. Bieg na odcinku 50 m. (szybkość).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” do 7,75 sek.	„6” do 7,30sek.
„5” od 7,80-9,50 s.	„5” od 7,40-9,20sek.
„4” od 9,60-10,6 s.	„4” od 9,30-10,4sek.
„3” od 10,7-12,1 s.	„3” od 10,5-11,8sek.
„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie	„2” U. przebiegnie w dowolnym czasie
„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia	„1” U. odmówi wykonania ćwiczenia

5. Rzut oburącz piłką lekarską tyłem.

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 4,2 m	od 5,8 m
„5” 3,4-4,1 m	5,1-5,7 m
„4” 3,0-3,4 m	4,2-5,0 m
„3” 2,5-2,9 m	3,2-4,1 m
„2” Uczniowie wykonają rzut piłką lekarską na dowolną odległość.	
„1” Uczniowie nie wykonają próby.	

6. Siady z leżenia w czasie 30 s.(ilość powtórzeń) (siła).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 25	od 27
„5” 20-24	23-26
„4” 15-19	18-22
„3” 10-14	14-17
„2” Uczniowie wykonają dowolną ilość siadów z leżenia według własnych możliwości w czasie 30 sek.	
„1” Uczniowie nie wykonają ćwiczenia.	

7. Bieg wahadłowy 4x10m. (zwinność).

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” do 11,1 s	do 10,7 s
„5” 12,4-11,2 s	12,1-10,8 s
„4” 14,4-12,5 s	14,0-12,2 s
„3” 16,3-14,5 s	15,6-14,1 s
„2” Uczniowie wykonują bieg wahadłowy w odpowiednim sobie tempie i w dowolnym czasie.	
„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania ćwiczenia.	

8. Skłon tułowia w przód.

<u>Dziewczęta</u>	<u>Chłopcy</u>
„6” od 12 cm	od 10 cm
„5” 8-11 cm	5-9 cm
„4” 3-7 cm	0-4 cm
„3” (-3)-2 cm	(-6)-(-1) cm
„2” Uczniowie wykonują skłon tułowia w przód według własnych możliwości.	
„1” Uczniowie nie podejmą próby wykonania skłonu.	