Zespół Szkół w Budach Głogowskich

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych

śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych

z WF

Rok szkolny 2023/2024

Opracował: Bajek Marcin

**WZMAGANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA POSZCZEGOLNE OCENY**

**LEKKA ATLETYKA**

**Klasa Va:**

**1. Bieg na dystansie 60 m**

* Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**2. Skok w dal sposobem naturalnym**

* + Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy
* Ocena będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy , a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**3. Rzut piłeczką palantową**

* + Rzut piłeczką palantową na odległość.
* Ocena techniki rzutu i siły RR będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy , a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**5. Rzut piłką lekarską 2kg.**

* + Rzut oburącz piłką lekarską w tył z miejsca na odległość.
* Ocena techniki rzutu będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**6.Bieg na dystansie 300 metrów dziewcząt**

* Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**7. Bieg na dystansie 600 metrów chłopców**

* Ocena wytrzymałości na podstawie osiągniętego wyniku będzie oparta na siatce centylowej opracowanej dla danej klasy, a także na podstawie zaangażowania ucznia i jego możliwości.

**PIŁKA RĘCZNA**

**Klasa V a**

**1.Kozłowanie piłki:**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Dłoń otwarta palce lekko rozszerzone kontrolują piłkę
2. Piłka miękko pchana w przód w kierunku podłoża.
3. Postawa obniżona, piłka z boku ciała na wysokości bioder
4. Kozłowanie ręką dalsza od partnera
   * OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu- niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

**2. Podania i chwyty półgórne w biegu do partnera.**

* + Podania Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Podanie przeciwną ręką do wystawionej nogi w przód

1. Równoczesny skręt tułowia w tył z odprowadzeniem ręki do tyłu
2. Dokładne podanie piłki do partnera w biegu ( przed partnera )
3. Ustawienia ręki pod katem 90 stopni

Chwyty - Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Synchronizacja biegu z chwytem piłki
2. Amortyzacja w czasie chwytu piłki
3. Tułów lekko pochylony do przodu,
4. Ręce na wysokości twarzy wyciągnięte w kierunku nadlatującej piłki
   * OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

i podania przyczyny - niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

* + 1. **Rzut do bramki w wyskoku**
  + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

a. dokładny wyskok w górę z lądowaniem na nogę odbijającą

b. odprowadzenie ręki w tył przy rzucie,

c. skrętu tułowia w tył

d. zsynchronizowanie wyskoku z równoczesnym skrętem tułowia i zamachu ręki do tyłu.

* + OCENA

Niepoprawność w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki- dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia

i podania przyczyny - niedostateczny

celująca – uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie.

**GIMNASTYKA**

**Klasa V a**

**1. Przewrót w przód i w tył z przysiadu do przysiadu podpartego łączenie**.:

Elementy techniki i ocenianie jak w klasie IV

**2. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek)** **przy asekuracji współćwiczącego**

Technika i ocena tak jak w klasie IV

**3. Skok rozkroczny przez kozła**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

**a.) R**ozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

**b.)** Prawidłowe odbicie od odskoczni

**c.)** Wysokie uniesienie bioder

**d.) P**rzeniesienie ciężaru ciała na ręce

e.) Rozkrok nóg w czasie przeskoku

f.) Prawidłowe lądowanie

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**5. Stanie na rękach z pozycji wysokiej przy drabinkach**

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Brak zamachu

c.) Złe ustawienie rąk na materacu

d.) Ugięte kolana, z brakiem cechy gimnastycznej

e.) Brak płynności w wykonywaniu ćwiczenia

* + OCENA

- samodzielnie wykonanie ćwiczenia przy drabinkach- celująca

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4- elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**6. Przerzut bokiem z pozycji bocznej**

a.) Rozpoczęcie i zakończenie ćwiczenia

b.) poprawne ułożenie rąk na materacu

c.) Trzymanie pozycji pionowe

d.) obrót w płaszczyźnie czołowej o T prostym przez pozycje stania na rekach w rozkroku

e.) Płynność w wykonywaniu ćwiczenia

f.) wyprostowane nogi w kolanach

* + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2-3 elementy techniki- dobry

- 4-5 elementy techniki – dostateczny

- 6 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny- niedostateczny

**7.skok kuczny przez 4 części skrzyni**

Technika i ocena tak jak w kl. IV

**PIŁKA KOSZYKOWA**

**Klasa Va:**

**1.Rzut do kosza z miejsca jednorącz**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
    - 1. Rzucający stoi w postawie wykroczno rozkrocznej.
      2. Piłka trzymana dwiema rekami na wysokości brody, blisko ciała. Ręka prawa ułożona jest z tylu piłki ręka lewa lekko z boku podtrzymuje piłkę.
      3. Kończyny górne mocni zgięte w stawach łokciowych, blisko tułowia.
      4. Wyrzut rzutu następuje przez harmonijną prace całego tułowia i wyprost kończyn górnych i dolnych
      5. W ostatniej fazie wyrzutu następuje zgięcie nadgarstka o palcach szeroko rozstawionych
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4-5 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny - niedostateczny

**2.Kozłowanie slalomem wokół pachołków ze zmianą ręki.**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Kozłowanie wokół pachołków ręką dalszą od pachołka
2. Piłka prowadzona z boku tułowia, z prawej lub lewej strony
3. Palce rak ułożone z tyłu piłki
4. Wykonanie ćwiczenia w tempie
   * OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**3.Podania i chwyty po koźle do partnera (w biegu krokiem odstawno- dostawnym )**

* + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:

1. Piłka trzymana na wysokości klatki piersiowej, palce szeroko rozstawione obejmują piłkę z boku i z tyłu
2. Kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, blisko tułowia
3. Stopy ustawione w rozkroku.
4. Wyrzut piłki następuje dzięki szybkiemu wyprostowi rąk w stawach łokciowych oraz zgięciu dłoniowym w stawach nadgarstka i wykonaniu kroku odstawno dostawnego.
5. Równocześnie z praca kończyn górnych współpracują kończyny dolne
6. Chwyt oburącz powinien być poprzedzony ruchem ciała w kierunku piłki i wykonaniem kroku odstawno dostawnego
7. W momencie chwytu piłki kończyny górne nieznacznie ugięte w stawach łokciowych, ręce zgięte grzbietowo, palce rozluźnione i szeroko rozstawione lekko amortyzują szybkość lotu piłki.
   * OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2-3 elementy techniki- dobry

- 4-5 elementy techniki – dostateczny

- 6-7 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny- niedostateczny

* + 1. **Rzut do kosza z biegu -dwutakt z prawej lub z lewej strony:**
  + Na ocenę ma wpływ poprawne wykonanie poszczególnych elementów techniki:
  1. Rzut do kosza z biegu poprzedzony jest przez rzucającego- przeskokiem czyli dwutaktem.
  2. Jeżeli rzucający wykonuje rozbieg z prawej strony kosza przed chwyceniem piłki wykonuje odbicie z nogi lewej, następnie wykonuje długi krok prawa noga , krotki lewa noga-wyskok

i lądowanie na obie nogi.

* 1. Piłka trzymana oburącz przenoszona jest jednostajnym ruchem ponad głowę, ręka prawa zgięta grzbietowo ułożona jest z tylu lewa podtrzymuje z boku.
  2. Wyrzut piłki następuje przez zgięcie dłoniowej reki w stawie nadgarstkowym i skierowanie jej na odpowiedni punkt na tablicy.
  + OCENA

uczeń bezbłędnie wykonuje ćwiczenie i jego technika jest na wyższym poziomie - celująca.

Uchylenia, nieprawidłowości w wykonaniu:

- 1 elementu techniki- bardzo dobry

- 2 elementów techniki- dobry

- 3 elementów techniki – dostateczny

- 4 elementów techniki-dopuszczający

- uczeń nie przystępuję do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**PIŁKA SIATKOWA:**

**Klasa Va:**

1. **Zagrywka dolna**

* + Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

\*5 zagrywek- ocena celująca (6)

\*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

\*3 zagrywki- ocena dobra (4)

\*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

\*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**2.Zagrywka górna:**

* + Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę

z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości:

\*5 zagrywek- ocena celująca (6)

\*3zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

\*2 zagrywki- ocena dobra (4)

\*1zagrywka- ocena dostateczna (3)

\*1 zagrywka bez przejścia przez siatkę- ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**3.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.**

* + Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym

**w dwójkach przez siatkę.**

\*6 odbić- ocena celująca (6)

\*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

\*3 odbicia- ocena dobra (4)

\*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

\*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

* + **Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współćwiczącego przez siatkę.**

\*6 odbić- ocena celująca (6)

\*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

\*3 odbicia- ocena dobra (4)

\*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

\*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2) 2 0

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**PIŁKA NOŻNA**

**Klasa Va:**

1. **Zagrywka dolna**

* + Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 5 metrów.

\*5 zagrywek- ocena celująca (6)

\*4 zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

\*3 zagrywki- ocena dobra (4)

\*2 zagrywki- ocena dostateczna (3)

\*1 zagrywka- ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**2.Zagrywka górna:**

* + Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem górnym przez siatkę

z odległości 5 metrów z uwzględnieniem ilości:

\*5 zagrywek- ocena celująca (6)

\*3zagrywki- ocena bardzo dobra (5)

\*2 zagrywki- ocena dobra (4)

\*1zagrywka- ocena dostateczna (3)

\*1 zagrywka bez przejścia przez siatkę- ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

**3.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.**

* + Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem górnym

**w dwójkach przez siatkę.**

\*6 odbić- ocena celująca (6)

\*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

\*3 odbicia- ocena dobra (4)

\*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

\*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2)

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny

* + **Przyjmowanie prawidłowej postawy przy odbiciach sposobem dolnym po rzucie współćwiczącego przez siatkę.**

\*6 odbić- ocena celująca (6)

\*4 odbicia- ocena bardzo dobra (5)

\*3 odbicia- ocena dobra (4)

\*2 odbicia- ocena dostateczna (3)

\*1 odbicie- ocena dopuszczająca (2) 2 0

- uczeń nie przystępuje do sprawdzianu bez usprawiedliwienia i podania przyczyny – niedostateczny