

**Wymagania edukacyjne z Wychowania fizycznego dla kl. I A**  
**Poniższe ćwiczenia uczeń wykonuje co najmniej dwa razy a ocenie podlega postęp jaki wykaże po wypracowaniu go w określonym czasie.**

## **KLASA I A**

### **PIŁKA SIATKOWA**

#### **I. TECHNIKA ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM W DWÓJKACH**

##### **Błędy:**

- nieczyste odbicie piłki palcami (piłka rzucona, trzymana – kontakt dłoni z piłką za wysoko nad głową lub za nisko – przed klatką),
- wąski rozstaw palców przy odbiciu sposobem górnym,
- ustawienie łokci zbyt szeroko lub zbyt blisko siebie,
- brak koordynacji (przejście z postawy niskiej do wysokiej),
- brak podejścia „pod piłkę”,

##### **Ocena:**

Celujący	-
Bardzo dobry	1 dowolny błąd
Dobry	2 dowolne błędy
Dostateczny	3 dowolne błędy
Dopuszczający	4 dowolne błędy
Niedostateczny	5 dowolnych błędów lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

#### **II. TECHNIKA ODBIĆ SPOSOBEM DOLNYM W DWÓJKACH**

##### **Błędy:**

- ugięte ramiona w łokciach przy odbiciu sp.dolnym,
- odbicie piłki dłońmi lub ramionami powyżej łokci,
- odbicie piłki z rozłączonymi rękami,
- zbyt duży zamach ramionami w czasie odbicia,
- brak koordynacji (przejście z postawy niskiej do wysokiej),
- brak „dojścia do piłki”,

##### **Ocena: technika, liczba odbić**

ocena	odbicia dzw	odbicia chł
celująca	25	30
bardzo dobra	20	25
dobra	15	20
dostateczna	10	15
dopuszczająca	5	10

#### **III. ZAGRYWKA SPOSOBEM DOLNYM.**

##### **Błędy:**

- nieprawidłowe ułożenie ręki przy zagrywce,
- zagrywka z ręki (uderzenie piłki bez podrzutu),
- zbyt wysoki podrzut piłki,

- zła koordynacja (uderzenie prawą ręką, gdy lewa noga jest w wykroku i analogicznie przy lewej ręce),
- uderzenie piłki palcami, przedramieniem lub pięścią,

**Ocena:**

Ocena	Zadania podlegające ocenie	
	Technika	Wykonanie 10 zagrywek (zagrywka musi przejść na drugą stronę siatki)
Celujący	-	7-8
Bardzo dobry	1 dowolny błąd	5-6
Dobry	2 dowolne błędy	3-4
Dostateczny	3 dowolne błędy	2
Dopuszczający	4 dowolne błędy	1
Niedostateczny	5 dowolnych błędów lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu	brak przebiecia na drugą stronę lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## PIŁKA RĘCZNA

### I. KOZŁOWANIE SLALOMEM I RZUT W WYSKOKU

**Błędy podczas kozłowania:**

- błąd kroków,
- uderzanie piłki zamiast płynnego pchania piłki,
- „noszenie piłki”,
- kozłowanie z kontrolą wzrokową i nieprawidłową zmianą rąk w slalomie,
- kozłowanie przed sobą,
- zbyt niski kozioł lub zbyt wysoki,

**Błędy przy rzucie:**

- brak wyskoku,
- brak odwiedzenia kolana w bok,
- brak koordynacji przy rzucie,
- brak odwiedzenia ręki w tył i skrętu tułowia,
- przekroczenie linii pola bramkowego,
- zwalnianie tempa biegu w momencie rzutu.

**Ocena: 2 oceny (kozłowanie, rzut)**

Celujący	bezbłędne wykonanie toru i celny rzut,
Bardzo dobry	1 dowolny błąd
Dobry	2 dowolne błędy
Dostateczny	3 dowolne błędy
Dopuszczający	4 dowolne błędy
Niedostateczny	5 dowolnych błędów lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

## KOSZYKÓWKA

### I KOZŁOWANIE PO LINII PROSTEJ ZATRZYMANIE NA JEDNO TEMPO I RZUT Z WYSKOKU

**Błędy kozłowania**

- usztywnienie ręki kozłującej,

- uderzenie zamiast pchania piłki,
- głowa opuszczona w dół,
- przy kozłowaniu w biegu pchanie piłki pod zbyt dużym kątem.

## II RZUT Z WYSOKU PO ZATRZYMANIU NA JEDNO TEMPO

### Błędy:

- brak dynamicznego odbicia obunóż wzwyż od podłoża, co uniemożliwia „zatrzymanie się” w najwyższym punkcie w wyskoku,
- odbicie ze złej nogi brak dobrej koordynacji i synchronizacji w kolejnych fazach rzutu, odbicie – wyskok – wyprowadzenie piłki na pozycję do rzutu,
- wyrzut piłki trzymanej pod brodą lub na wysokości klatki piersiowej,
- lądowanie nie w miejscu odbicia, a w przód.

### Celność rzutu:

5-6 celujący  
 4 - b. dobry  
 3 – dobry  
 2 – dostateczny  
 1 - dopuszczający

### Ocena:

6 –  
 5 – wolne tempo wykonywanego toru  
 4 – błędy kozłowania  
 3 – błędy kozłowania, błąd techniki rzutu z wyskoku  
 2 – jw. Mała szybkość w zbiórkach piłki i w wykonywanym torze

## GIMNASTYKA

Niżej podane wymogi dotyczą ucznia, który podchodząc do ćwiczenia najwyższą z możliwych otrzymuje ocenę bardzo dobra, aby otrzymać ocenę celującą musi wykonać trudniejszą wersję\*. Jeżeli uczeń nie wykona ćwiczenia zasadniczego otrzymuje ocenę dopuszczającą

### I PRZEWRÓT W PRZÓD Z FAZĄ LOTU

#### Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe ułożenie rąk
- Przewrót na głowie
- Uderzenie biodrami podłoże
- Brak wyprostuj w kolanach
- Brak złączenia nóg
- Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- Brak płynności

### II PRZEWRÓT W TYŁ O NOGACH PROSTYCH

#### Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Brak asekuracji ramion przy siadzie prostym
- Brak wyprostowanych nóg przy siadzie
- Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- Przewrót na głowie
- Brak złączenia nóg
- Brak wyprosi nóg przy wstawaniu
- Brak płynności

**\*Ocenę celującą otrzymuje uczeń za bezbłędne wykonanie ćwiczenia łączonego (przewrót w przód z fazą lotu z przewrót w tył o nogach prostych)**

### III MOSTEK

#### Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe ułożenie ramion w czasie ćwiczenia

- Brak wygięcia w mostku
- Szerokie ustawienie nóg
- Brak prostych nóg
- Brak odchylenia głowy do tyłu

**\* Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który wykona to ćwiczenie z pozycji wysokiej do pozycji stojącej z zachowaniem równowagi.**

#### **IV SKOK ZAWROTNY PRZEZ SKRZYNIĘ**

##### **Błędy:**

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie
- Brak wysokiego uniesienia bioder
- Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce
- Złe lądowanie
- Równoległe ułożenie dłoni na skrzyni
- Brak ułożenia ramion w 1/2 części skrzyni
- Brak wyprostuj w kolanach

**\* Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona odmach**

**Ocena:** dotyczy wszystkich elementów gimnastycznych

Celujący	-
Bardzo dobry	1 dowolny błąd
Dobry	2 dowolne błędy
Dostateczny	3 dowolne błędy
Dopuszczający	4 dowolne błędy
Niedostateczny	5 dowolnych błędów lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

#### **TOR PRZESZKÓD**

Ocenie podlega czas w którym uczeń pokona tor przeszkód składający się z trzech przeskoków przez ławeczkę, dowolne pokonanie skrzyni gimnastycznej, dwa przewroty w przód, rzut piłką do kosza o tablicę, pokonanie na czworakach w slalomie ( 6 pachołków), 5 odbić o ścianę piłką do siatkówki, bieg wejście na drabinki i pokonanie 6 szczebli do końca sali gimnastycznej.

ocena	dziewczyny	chłopcy
celująca	29	26
bardzo dobra	30- 34	27- 31
dobra	35- 40	32- 36
dostateczna	41- 45	37- 41
dopuszczająca	46- 51	42- 46

#### **PIŁKA NOŻNA**

Niżej wymienione są błędy prowadzenia piłki za każdy popełniony błąd obniżana jest ocena.

##### **I PROWADZENIE PIŁKI**

##### **Błędy:**

- Uderzenie piłki zamiast przepychanie jej do przodu
- Zetknięcie piłki z usztywnioną stopą
- Zbyt silne uderzenie piłki (brak kontroli siły uderzenia)
- Wzrok skierowany tylko na piłkę
- Prowadzenie piłki nogą bliższą przeciwnika

- Prowadzenie piłki tylko jedną nogą
- Odchylenie tułowia do tyłu podczas prowadzenia
- Celność strzału.

**II SLALOM Z PROWADZENIEM PIŁKI** po linii prostej i w slalomie ze strzałem na bramkę.

## LEKKOATLETYKA

### RZUT PIŁKĄ LEKARSKĄ 1 KG; 3,5 KG; 4 KG

OCENA	3,5 KG/ 4KG DZW.	3,5/ 4 KG CHŁ.	1KG DZW	1 KG CHŁ.
celująca	7 m	10m	10m	14 m
bardzo dobra	6m	9m	9- 8m	13- 12 m
dobra	5m	8m	7- 6 m	11- 10 m
dostateczna	4m	7m	5-4 m	9- 8 m
dopuszczająca	3m	6m	3 m	7 m

### BIEGI NA 60 M; 400M; INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

OCENA	60 M DZW sek.	60 M CHŁ sek.	400 M DZW min.	400 M CHŁ min.	ISF pkt
celująca	9,8	8,7	1,19	1,00	27
bardzo dobra	9,9- 10,3	7,9- 8,7	1,20- 1,29	1,01- 1,10	28- 23
dobra	10,4- 10,9	8,8- 9,5	1,30- 1,49	1,11- 1,20	22- 19
dostateczna	11,0- 11,5	9,6- 10,1	1,50- 2,10	1,21- 1,30	18- 15
dopuszczająca	11,6- 12,1	10,2- 10,6	2,11	1,31	14- 10