

Wymagania edukacyjne z Wychowania fizycznego dla kl. I

KLASA I

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 przebiccia na drugą stronę lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

PIŁKA RĘCZNA

I. KOZŁOWANIE ŚLALOMEM 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 WYSKOKU 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 wysokości
- 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