

Wymagania edukacyjne z Wychowania fizycznego dla kl. II

PIŁKA SIATKOWA

I. ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM O ŚCIANĘ Z ODLEGŁOŚCI 2m.

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:

Ocena	Zadania podlegające ocenie	
	Technika	Ilość odbić sp. górnym i dolnym (osobno)
Celujący	-	30
Bardzo dobry	1 dowolny błąd	20
Dobry	2 dowolne błędy	15
Dostateczny	3 dowolne błędy	10
Dopuszczający	4 dowolne błędy	5
Niedostateczny	5 dowolnych błędów lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu	4 odbicia lub uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

II. ZAGRYWKA TENISOWA STACJONARNA.

Błędy:

- zbyt wysoki lub zbyt niski podrzut piłki,
- podrzut piłki nad głową lub za głową,
- zła koordynacja (uderzenie prawą ręką, gdy lewa noga jest w wykroku i analogicznie przy lewej ręce),
- uderzenie piłki pięścią lub palcami,
- „wypychanie” piłki ręką w momencie uderzenia.

Ocena:

Ocena	Zadania podlegające ocenie	
	Technika	Wykonanie 8 zagrywek (zagrywka musi przejsć 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

Wykonanie toru: ZEBRANIE PIŁKI Z PODŁOŻA, KOZŁOWANIE ŚLALOMEM, PODANIE, CHWYT, RZUT Z PRAWEGO I LEWEGO SKRZYDŁA (OSOBNY).

Błędy: Jak w kl. I oraz:

- niedokładne podanie, niedostosowane siłą do partnera,
- brak płynności w wykonaniu toru.

Ocena:

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

KOZŁOWANIE ŚLALOMEM, RZUT Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU Z PRAWEJ I LEWEJ STRONY KOSZA.

I RZUT Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU

Błędy

- zbyt krótki pierwszy krok
- odbicie ze złej nogi
- wykonanie zbyt dużej liczby kroków
- brak zakończenia rzutu nadgarstkiem

Ocena

6 –

5 – wolne tempo, niezmienną ręki w trakcie slalomu

4 – błędy kozłowania

3 - błędy kozłowania, błąd techniki rzutu z dwutaktu

2 – jw. Niecelne rzuty na kosz

II RZUT Z MIEJSCA (rzut osobisty)

Błędy

- rzut dwoma rękoma
- wyrzucenie piłki z przed klatki piersiowej
- przekroczenie linii rzutów osobistych
- osobistych brak pracy nadgarstka

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 DO ROZKROKU

Błędy

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Przewrót na głowie
- Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- Brak wyprostowanych złączonych nóg
- Brak przeniesienia ramion między nogi
- Ugięcie kolan podczas wstawania
- Brak przeniesienia ciężaru ciała do przodu

- Brak szerokiego rozkroku

II PRZEWRÓT W TYŁ DO ROZKROKU

Błędy

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Brak asekuracji ramion przy siadaniu
- Brak szerokiego rozkroku
- Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- Przewrót na głowie
- Brak wachlarza
- Brak szerokiego rozkroku o nogach prostych
- Brak płynności

***Ocenę celującą otrzymuje uczeń za bezbłędne wykonanie ćwiczenia łączonego (przewrót w przód do rozkroku z przewrotem w tył do rozkroku)**

III STANIE NA RĘKACH

Błędy

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Brak zamachu jednonóż
- Złe ułożenie ramion,
- Złe ułożenie głowy w czasie ćwiczenia
- Ugięte nogi
- Załamanie w biodrach
- Brak zejścia - noga z nogą
- Brak płynności

*** Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona to ćwiczenie bez drabinek.**

IV SKOK KUCZNY PRZEZ SKRZYNIĘ

Błędy

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Złe odbicie od odskoczni
- Złe ustawienie rąk na skrzyni
- Brak amortyzacji przy lądowaniu
- Złe przeniesienie nóg nad skrzynią
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

*** 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

Ocenię 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 błędy są za prowadzenie piłki, za każdy popełniony błąd obniżana jest ocena.

Celujący	bezbłędne wykonanie toru i celny strzał,
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

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

II SLALOM Z PROWADZENIEM PIŁKI między chorągiewkami połączone z uderzeniem o ławeczki na dwie strony, zakończone strzałem na bramkę.

Błędy:

- Brak opanowania piłki podczas prowadzenia slalomem
- Brak zmiany nogi podczas prowadzenia piłki
- Niedokładne uderzenie, siłowo niedostosowane do odległości
- Nieopanowanie piłki po odbiciu od ławeczki
- Złe ułożenie nóg oraz ciała przy strzale
- Brak płynności ćwiczenia
- Brak celności strzału

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

