

Wymagania edukacyjne z Wychowania fizycznego dla kl. III

PIŁKA SIATKOWA

I. ODBICIA PIŁKI SPOSBEM GÓRNYM I DOLNYM O ŚCIANĘ NA WYSOKOŚCI TABLICY DO KOSZA W ODLEGŁOŚCI 1,5m(dziewczyny), 2m (chłopcy).

Błędy: Jak w klasie II-ej przy odbiciu sp. górnym i dolnym

Ocena: Jak w klasie II-ej przy odbiciu sp. górnym i dolnym

II. Zbicie tenisowe

Błędy:

- brak rozbiegu (wyskok z miejsca)
- odbicie z jednej nogi,
- brak cofnięcia ramion do tyłu podczas naskoku,
- uderzenie piłki znajdującej się z tyłu, za głową,
- dotknięcie siatki podczas zbitcia,
- dotknięcie siatki w czasie lądowania

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

PIŁKA RĘCZNA

I. Wykonanie toru: KOZŁOWANIE PIŁKI PO PROSTEJ, KOZŁOWANIE ZE ZMIANĄ KIERUNKU, PODANIE DO PARTNERA, PO PODANIU ZMIANA KIERUNKU BIEGU, W BIEGU CHWYT PIŁKI I RZUT W WYSKOKU DO BRAMKI.

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

I Wykonanie toru: PODANIE O ŚCIANĘ OBRÓT, KOZŁOWANIE SLALOMEM RZUT Z DWUTAKTU PO KOZŁOWANIU ZEBRANIE PIŁKI, KOZŁOWANIE DO LINII RZUTÓW OSOBISTYCH, RZUT Z MIEJSCA.

II RZUT Z MIEJSCA (rzut osobisty)

Błędy:

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

Celność rzutów

6 rzutów- celujący
5 rzutów- bardzo dobry
4 rzuty - dobry
3 rzuty - dostateczny
2-1 rzuty - dopuszczający
0 rzutów – niedostateczny

GIMNASTYKA

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

I PRZEWROTY ŁĄCZONE - ocena za technikę jak przy przewrotach pojedynczych w kl.II, dodatkowo ocenie podlega dynamika wykonanego ćwiczenia

II PRZERZUT BOKIEM

Błędy:

- Jednoczesne ułożenie rąk na podłożu
- Nie zachowanie linii przy ułożeniu rąk
- Załamanie w biodrach
- Ugięcie nóg w kolanach
- Złe ułożenie głowy w czasie ćwiczenia
- Jednoczesne ułożenie nóg na podłożu
- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

*** Ze względu na trudność ćwiczenia ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona ćwiczenie bezbłędnie**

III UKŁAD GIMNASTYCZNY

Warunki zaliczenia:

- Minimum 1 przewrót w przód
- Minimum 1 przewrót w tył
- Element gimnastyczny (mostek, stanie na rękach, przerzut bokiem)
- Element równoważny
- Kroki łączące wszystkie elementy
- Wykonanie całości do muzyki

Brak któregoś z elementów lub wykonanie błędnie ustalonych, powoduje obniżenie oceny o jeden stopień.

*** Ocenę celującą otrzymuje uczeń który wykona układ w rytm przygotowanej przez siebie muzyki.**

IV PIRAMIDY DWÓJKOWE

Błędy:

- Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- Brak budowania i rozkładania piramidy
- Zła asekuracja współćwiczącego

- Brak wytrzymania piramidy
- Brak płynności w wykonaniu ćwiczenia

* Ocenę celującą otrzymuje uczeń który ułoży i wykona z pozostałymi uczniami piramidę grupową.

V. ELEMENT DO WYBORU- ustalane przez nauczyciela i ucznia ćwiczenie gimnastyczne poznane w klasie I i II

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

PILKA 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

II SLALOM Z PROWADZENIEM PIŁKI, PODANIEM, PRZYJĘCIEM ZAKOŃCZONE STRZAŁEM NA BRAMKĘ

Błędy

- Brak opanowania piłki podczas prowadzenia piłki slalomem
- Brak zmiany nogi podczas prowadzenia
- Niedokładne podanie, złe ustawienie, podczas podania

- Podanie siłowo niedostosowane do odległości
- Złe przyjęcie, nieopanowanie po przyjęciu
- Złe ułożenie ciała oraz nóg przy strzale
- Brak płynności ćwiczenia
- Brak celności strzału

III STRZAŁY NA BRAMKĘ (na materac) wykonywane są przez chłopców z $\frac{3}{4}$ boiska w kl. III w powietrzu, a przez dziewczęta z $\frac{1}{2}$ części boiska.

Celność strzałów

10-8 strzałów- celujący

7-6 strzałów – bardzo dobry

5-4 strzały - dobry

3-2 strzały - dostateczny

1 strzał - dopuszczający

0 strzałów – niedostateczny

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