

ZASADY OCENIANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO i wymagania edukacyjne dla klas IV Szkoły Podstawowej w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Staszówce

ROK SZKOLNY 2025/2026

PROWADZĄCY ZAJĘCIA: Michał Bąk

Klasa IV –ocena śródroczna

Piłka koszykowa

1.Kozłowanie RP i RL w ruchu:

Ocena celująca (6): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w biegu.

Ocena bardzo dobra (5): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w biegu.

Ocena dobra (4): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki prawą i lewą ręką w marszu.

Ocena dostateczna (3): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w marszu.

Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stosuje kozłowanie zgodnie z zasadami techniki dowolną ręką w miejscu.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1.Zagrywka dolna.

Prawidłowo wykonuje zagrywkę sposobem dolnym przez siatkę z odległości 3 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)

Lekkoatletyka

1. Bieg na dystansie 60 metrów

Poprawna technika startu niskiego na komendy startera. Bieg na dystansie 60 m

z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie.

2. Bieg na 300 metrów dziewcząt i chłopców

Bieg na dystansie 300 metrów z pomiarem czasu według najlepszego wyniku w klasie zgodny z normami wiekowymi opracowany przez nauczycieli wychowania fizycznego (corocznie modyfikowany)

Gimnastyka

1.Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego.

Błędy:

- a.)Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.)Złe ułożenie rąk
- c.)Przewrót na głowie
- d.)Uderzenie biodrami o podłoże
- e.)Brak wyprostu w kolanach
- f.)Brak złączenia nóg
- g.)Podparcie przy zakończeniu ćwiczenia
- h.)Brak płynności

Ocena:

6- bez błędów

5- e, h

4- e, h, g, f

3- e, h, g, f, d, c

2-e, h, g, f, d, c, b

1-Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu.

2. Podpór łukiem leżąc tyłem (mostek) przy asekuracji nauczyciela

Błędy:

- a.) Ugięte ręce

- b.) Ugięte nogi
- c.) Brak zachowania kąta prostego
- d.) Złe ułożenie głowy
- e.) Brak unoszenia tułowia

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- b

4- b, a

3- b, a, c

2- e

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego

Błędy:

- a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
- b.) Złe ułożenie rąk w czasie ćwiczenia
- c.) Brak odepchnięcia od podłoża
- d.) Przewrót na głowie
- e.) Brak złączenia nóg
- f.) Brak płynności

Ocena

6- wykonanie bez błędów

5- c

4- c, e

3- c, e, b, d

2- c, e, b, d, f

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Pika nożna

Podanie, przyjęcie i prowadzenie piłki

Błędy:

- a. niedokładne podanie piłki, złe ustawienie podczas podania
- b. złe przyjęcie piłki, nieopanowanie po przyjęciu
- c. brak opanowania piłki podczas prowadzenia

d. nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w czasie strzału

e. brak płynności ćwiczenia

ocena:

6-wykonanie bez błędów

5 - 1 dowolny błąd

4 - 2 dowolne błędy

3 - 3 dowolne błędy

2 - 4 dowolne błędy

1 - uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

Klasa IV –ocena roczna

Piłka koszykowa

1.Podania i chwyt:

Ocena celująca (6): Uczeń w dwójkach podaje celnie i chwytą, stosując pracę rąk i nóg w ruchu. Ocena bardzo dobra (5): Uczeń w dwójkach stosuje podania i chwyt w ruchu.

Ocena dobra (4): Uczeń podejmuje próby celnego podawania i skutecznego chwytu. Ocena dostateczna (3): Uczeń podejmuje próby podań i chwytów.

Ocena dopuszczająca (2): Uczeń stara się prawidłowo podać piłkę do współwiczającego.

Ocena niedostateczna (1): Uczeń odmawia udziału przystąpienia do sprawdzianu.

Piłka siatkowa

1.Odbicia piłki sposobem górnym i dolnym.

Indywidualne odbicia nad głową.

5 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.Odbicia sposobem dolnym bez siatki po rzucie nauczyciela.

5 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)

lekkoatletyka

1. Skok w dal sposobem naturalnym

Poprawna technika skoku w dal sposobem naturalnym ze strefy z pomiarem odległości według najlepszego wyniku w klasie.

2. Rzut piłeczką palantową

Rzut piłeczką palantową na odległość. Ocena techniki rzutu i siły RR na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

3. Rzut piłką lekarską 1 kg

Rzut oburącz piłką lekarską w przód z miejsca na odległość. Ocena techniki rzutu na podstawie osiągniętego wyniku według najlepszego wyniku w klasie.

Gimnastyka

1. Skok zawrotny przez trzy części skrzyni.

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie

c.) Brak wysokiego uniesienia bioder

d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

2.Skok przez kozła

Błędy:

a.) Brak rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia

b.) Złe odbicie

c.) Brak wysokiego uniesienia bioder

d.) Brak przeniesienia ciężaru ciała na ręce

e.) Złe lądowanie

Ocena:

6- wykonanie bez błędów

5- d

4- d, c

3- d, c, e

2- d, c, e, b

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

3. Stanie na rękach z pozycji niskiej

Błędy

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:

6- wykonanie bez błędów

5- e

4- e, a

3- e, a, b

2- e, b, c, d

1- Uczeń nie przystąpił do sprawdzianu

