

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KL. IV-VIII

Uwaga: szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego określa statut szkoły

Każdy nauczyciel w pod koniec semestru i roku szkolnego określa ile było sprawdzianów i zrealizowanych zagadnień kontrolnych. Uczeń chcąc otrzymać odpowiednią ocenę musi zaliczyć określoną ilość zagadnień i sprawdzianów wyrażoną w procentach:

- 98% - 100% sprawdzianów i zagadnień - stopień celujący
- 90% - 97% sprawdzianów i zagadnień - stopień bardzo dobry
- 70% - 89% sprawdzianów i zagadnień - stopień dobry
- 50% - 69% sprawdzianów i zagadnień - stopień dostateczny
- 30% - 49% sprawdzianów i zagadnień - stopień dopuszczający
- 0% - 29% sprawdzianów i zagadnień - stopień niedostateczny

ZAGADNIENIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA KLAS IV OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WF DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ-KRZYSZTOFA WARCHOŁA

- GIMNASTYKA
 - skok zawrotny przez ławeczkę z odbiciem obunóż
 - przewrót w przód z przysiadu do przysiadu podpartego
 - ćwiczenia równoważne na ławeczce
- LEKKOATLETYKA
 - technika startu wysokiego
 - rzut piłeczką palantową
 - skok w dal z rozbiegu i odbicia z jednej nogi (ze strefy)
 - skok w dal z miejsca (odbicie obunóż)
 - bieg ze startu wysokiego na dystansie 300-400 m
 - starty z różnych pozycji wyjściowych i bieg na dystansie 30-40m
 - rzut oburącz przodem i tyłem piłką lekarską 1 kg
- TEST RUFFIERA
 - ocena wydolności fizycznej
- TEST COOPERA

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

- MINI PIŁKA KOSZYKOWA
 - rzut do kosza oburącz z miejsca
 - kozłowanie piłką jednorącz w miejscu i w ruchu
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej w miejscu i marszu
- MINI PIŁKA NOŻNA
 - prowadzenie piłki dowolną nogą
 - uderzenie piłką do bramki z miejsca
- MINI PIŁKA RĘCZNA
 - kozłowanie piłką jednorącz ze zmianą ręki w miejscu i marszu

- rzut do bramki jednorącz z miejsca lub kilku kroków marszu
- podanie półgórne piłki jednorącz i chwyt piłki oburącz
- MINI PIŁKA SIATKOWA
 - przyjmowanie postaw siatkarskich (niska i wysoka)
 - chwyt piłki w koszyczek i oburącz dołem w postawie siatkarskiej
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie
- PŁYWANIE
 - umiejętność przepłynięcia dystansu 25 m stylem grzbietowym
- TANIEC
 - potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego
 - potrafi wykonać układ choreograficzny naśladować nauczyciela

ZAGADNIENIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA KLAS V OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WF DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ-KRZYSZTOFA WARCHOŁA

- GIMNASTYKA
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego
 - przewrót w przód z marszu do przysiadu podpartego
 - podpór łukiem leżąc tyłem "mostek"
 - rozbieg i odbicie obunóż z odskoczni
 - wykonuje dowolny układ gimnastyczny wg własnej inwencji
 - LEKKOATLETYKA
 - technika startu niskiego i bieg na 60 m
 - skok w dal sposobem naturalnym z rozbiegu
 - technika rzutu piłeczką palantową na odległość
 - pomiar tętna przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - test Coopera
 - rzut piłką lekarską 2 kg tyłem nad głową
 - TEST RUFFIERA
 - ocena wydolności fizycznej
 - TEST COOPERA
- MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KL. V**
- MINI PIŁKA KOSZYKOWA
 - rzut do kosza z dwutaktu (dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki)
 - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się
 - rzut piłką do kosza po kozłowaniu i zatrzymaniu się na jedno lub dwa tempa
 - MINI PIŁKA NOŻNA
 - przyjęcie piłki podeszwą i podanie wewnętrzną częścią stopy
 - uderzenie piłką do bramki po własnym prowadzeniu

- prowadzenie piłki i uderzenie do bramki prostym podbiciem
- **MINI PIŁKA RĘCZNA**
 - podanie półgórne jednorącz w biegu
 - rzut piłką do bramki z biegu
- **MINI PIŁKA SIATKOWA**
 - odbicia piłki sposobem oburącz górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym z 3-4 m od siatki
 - odbicia sposobem dolnym po własnym podrzucie
- **PŁYWANIE**
 - umiejętność przepłynięcia 25 m kraulem lub dokładanką do kraula z oddychaniem na bok
 - wyławianie z dna zanurzonych przyborów
- **TANIEC**
 - potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego
 - potrafi wykonać układ choreograficzny korzystając z poznanych na lekcji kroków tanecznych do wybranego utworu
- **ROZGRZEWKA**
 - prowadzi część rozgrzewki np. rozciąganie, ćwiczenia na czworakach, ćwiczenia w biegu itp.

ZAGADNIENIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA KLAS VI OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WF DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ-KRZYSZTOFA WARCHOŁA

- **GIMNASTYKA**
 - stanie na rękach przy drabinkach
 - przewrót w przód z marszu lub biegu
 - skok przez kozła po rozbiegu i odbiciu obunóż od odskoczni
 - przerzut bokiem
 - układ ćwiczeń wolnych
 - **LEKKOATLETYKA**
 - rzut piłką 2 kg tyłem nad głowę
 - rzut piłeczką palantową
 - skok w dal sposobem naturalnym
 - start niski i bieg na 60 m
 - **TEST RUFFIERA**
 - ocena wydolności fizycznej
 - **TEST COOPERA**
- MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KL. VI**
- **MINI PIŁKA KOSZYKOWA**
 - rzut do kosza z dwutaktu po kozłowaniu(w biegu)
 - podania piłki oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem w biegu

- kozłowanie zakończone rzutem do kosza po dwutakcie, zebranie piłki, wycofanie kozłując, zatrzymanie i rzut z miejsca
- atak szybki i obrona każdy swego
- MINI PIŁKA NOŻNA
 - prowadzenie piłki slalomem zakończone uderzeniem do bramki
 - prowadzenie piłki w parach zakończone uderzeniem do bramki
 - atak szybki i obrona każdy swego
- MINI PIŁKA RĘCZNA
 - rzut do bramki z biegu, po podaniu od współwiczającego
 - rzut do bramki z wysoku po kozłowaniu lub bez
 - podania jednorącz półgórne w biegu ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - atak szybki i obrona każdy swego
- MINI PIŁKA SIATKOWA
 - zagrywka sposobem dolnym z 5-6 m od siatki
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym w parach
 - odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym nad sobą
- PŁYWANIE
 - umiejętność przepłynięcia dystansu 25 m stylem motylkowym (nogi - dokładanka)
 - wyławianie przyborów z dna
- TANIEC
 - potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego
 - potrafi wykonać własny układ choreograficzny do wybranego utworu
- ROZGRZEWKA
 - prowadzi całą rozgrzewkę do gimnastyki lub lekkoatletyki

ZAGADNIENIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA KLAS VII OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WF DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ-KRZYSZTOFA WARCHOŁA

- GIMNASTYKA
 - stanie na rękach przy drabinkach
 - przewrót w tył z przysiadu podpartego do rozkroku
 - przerzut bokiem
 - układ gimnastyczny
- LEKKOATLETYKA
 - bieg na dystansie 100 m
 - rzut piłką lekarską 3 kg tyłem nad głową
 - skok w dal sposobem naturalnym
 - skok dosiężny z miejsca
 - przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian

- skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym)
- TEST RUFFIERA
- TEST COOPERA

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KL. VII

- PIŁKA KOSZYKOWA
 - rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - slalom ze zmianą ręki kozłującej zakończony rzutem do kosza z dwutaktu
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu współwiczającego
 - podanie oburącz sprzed klatki piersiowej ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - ustawianie się w ataku pozycyjnym
 - obrona każdy swego i atak szybki
- PIŁKA NOŻNA
 - zwód pojedynczy przodem bez piłki i uderzenie do bramki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki ze zmianą kierunku poruszania się i nogi prowadzącej
 - obrona każdy swego i atak szybki
 - ustawianie się w ataku pozycyjnym
- PIŁKA RĘCZNA
 - rzut do bramki z wysoku po zwodzie pojedynczym przodem bez piłki i podaniu od współwiczającego
 - obrona każdy swego i atak szybki
 - ustawianie się w ataku pozycyjnym
- PIŁKA SIATKOWA
 - łączone odbicia piłki sposobem oburącz dolnym i górnym w parach
 - zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 5-6 m od siatki
 - piłka siatkowa wykonuje zbieg piłki lub atak przez plasowanie
 - rozgrywanie piłki na trzy odbicia
- PŁYWANIE
 - umiejętność przepłynięcia dystansu 25 m stylem klasycznym
 - umiejętność przepłynięcia 10 m pod wodą
- TANIEC
 - potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego
 - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę w formie tanecznej bazując na poznanych krokach do wybranego utworu muzycznego
- ROZGRZEWKA
 - prowadzi rozgrzewkę do gier zespołowych, do gimnastyki, do lekkoatletyki itp.

ZAGADNIENIA KONTROLNO-OCENIAJĄCE DLA KLAS VIII OPARTE NA PROGRAMIE NAUCZANIA WF DLA OŚMIOLETNIEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ-KRZYSZTOFA WARCHOŁA

- **GIMNASTYKA**
 - skok kuczny przez skrzynię ustawioną wszerz
 - przerzut bokiem
 - wykonuje piramidę dwójkową lub trójkową
 - wykonuje dowolny układ gimnastyczny wg własnej inwencji (stanie na rękach, przewrót w przód, przewrót w tył do rozkroku)
 - wymyk na niskim drążku z postawy zwieszanej
- **LEKKOATLETYKA**
 - rzut piłką lekarską 3 kg tyłem nad głową
 - bieg na dystansie 100 m
 - skok wzwyż sposobem naturalnym (nożycowym)
 - skok dosiężny z miejsca
 - przekazywanie pałeczki sztafetowej w strefie zmian
 - wykonuje pchnięcie kulą techniką szkolną
- **TEST RUFFIERA**
- **TEST COOPERA**

MIĘDZYNARODOWY TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA KL.VIII INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ K. ZUCHORY

- **PIŁKA KOSZYKOWA**
 - zwód pojedynczy przodem piłką i rzut do kosza z dwutaktu po podaniu od współwiczającego
 - podania oburącz sprzed klatki piersiowej kozłem ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - poruszanie się w obronie każdy swego
- **PIŁKA NOŻNA**
 - zwód pojedynczy przodem piłką i uderzenie do bramki prostym podbiciem lub wewnętrzną częścią stopy
 - prowadzenie piłki ze zmianą miejsca i kierunku poruszania się
 - poruszanie się w obronie każdy swego
- **PIŁKA RĘCZNA**
 - rzut do bramki z wyskoku po zwodzie pojedynczym przodem piłką i podaniu od współwiczającego
 - poruszanie się w obronie każdy swego
- **PIŁKA SIATKOWA**
 - wystawianie piłki sposobem oburącz górnym
 - zagrywka sposobem dolnym lub górnym z 6 m od siatki
 - umiejętność ustawienia się do bloku
 - atak w piłce siatkowej
- **PŁYWANIE**

- styl zmienny
- umiejętność przepłynięcia 10-15 m pod wodą
- elementy ratownictwa (kraul ratowniczy i skok ratowniczy)
- TANIEC
 - potrafi wykonać improwizację ruchową do wybranego utworu muzycznego
 - potrafi przeprowadzić rozgrzewkę w formie tanecznej do wybranego utworu muzycznego
- ROZGRZEWKA
 - prowadzi rozgrzewkę do wszystkich typów lekcji w szkole podstawowej

sporządził:
Komisja wychowania fizycznego