**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA**

**ŚRÓDROCZNE I ROCZNE OCENY**

**KLASYFIKACYJNE**

**Z**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA IV**

**W kl. IV kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**1) POSTAWĘ UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE / zachowanie /**

**2) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ,**

**3) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ ( KONTROLA ): oceniamy we wrześniu.**

**-** **siła mięśni brzucha** - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek./ wg MTSF /

**- gibkość** - skłon tułowia w przód z podwyższenia / wg MTSF /

**- pomiar tętna** przed wysiłkiem i po jego zakończeniu - Próba Ruffiera

**POSTĘP sprawności fizycznej oceniamy w maju.**

Ocena celująca - poprawa wszystkich wyników

Ocena bardzo dobra - poprawa w 1 próbie bez obniżenia pozostałych

Ocena dobra - ten sam poziom lub poprawa jednych a pogorszenie drugich

Ocena dostateczna - obniżenie 1 bez poprawy drugich

Ocena dopuszczająca - obniżenie 2 lub wszystkich

**4) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE : ( OCENIE PODLEGA TECHNIKA WYKONANIA)**

GIMNASTYKA

**I okres - przewrót w przód z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego**

Błędy :

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* złe ułożenie rąk, przewrót na głowie
* brak złączenia nóg
* brak wyprostu nóg w kolanach
* podparcie po zakończeniu przewrotu

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - układ gimnastyczny wg własnej inwencji ( postawa zasadnicza, przysiad podparty, przewrót w przód, przysiad podparty, przetoczenie na plecy do leżenia przewrotnego, leżenie przewrotne, przysiad podparty )**

Błędy:

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* złe ułożenie rąk, przewrót na głowie
* brak złączenia nóg
* brak wyprostu nóg w kolanach
* podparcie po zakończeniu przewrotu
* brak prostych nóg przy leżeniu przewrotnym
* brak płynności

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

MINIPIŁKA NOŻNA

**I okres - prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy prawą lub lewą nogą**

Błędy:

* brak opanowania piłki podczas prowadzenia
* brak płynności, rytmu i tempa
* prowadzenie nieprawidłową częścią stopy

Ocena:

6 - bez błędu

5 - drobne błędy

4 - dowolny 1 błąd

3 - dowolne 2 błędy

2 - podejmuje próby prowadzenia

**II okres - uderzenie piłki na bramkę wewnętrzną częścią stopy**

Błędy:

* brak płynności ćwiczenia
* nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała
* brak celności
* strzał nieprawidłową częścią stopy

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób ocena celująca

5 prawidłowych prób ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby ocena dobra

3 prawidłowe próby ocena dostateczna

2 prawidłowe próby ocena dopuszczająca

MINIKOSZYKÓWKA

**I okres - kozłowanie piłki w marszu lub biegu po prostej ze zmianą ręki kozłującej**

Błędy:

* uderzenie piłki zamiast płynnego pchania ( klepanie )
* kozłowanie przed sobą
* zbyt wysokie lub niskie kozłowanie
* brak płynności
* brak zmiany ręki kozłującej
* brak koordynacji rąk i nóg

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - podania oburącz sprzed klatki piersiowej w marszu lub w truchcie**

Błędy:

* brak płynności ćwiczenia
* brak współpracy rąk i nóg
* złe trzymanie piłki w dłoniach, brak podania oburącz
* brak wyprostu rąk w czasie podania i pracy nadgarstków
* brak celności podania, niedostosowanie siłowo podań do partnera
* brak amortyzacji chwytu piłki

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

MINIPIŁKA RĘCZNA

**I okres - podanie jednorącz półgórne w marszu lub w truchcie**

Błędy:

* złe ustawienie rąk i nóg w momencie podania
* brak odprowadzenia ręki w tył
* brak płynności, rytmu i tempa
* kroki przy podaniu piłki
* brak celności podania, niedostosowanie siłą do partnera

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - rzut na bramkę jednorącz z kilku kroków marszu lub truchtu**

Błędy:

* złe ustawienie ręki i nogi w momencie rzutu ( np. PR - PN)
* brak odprowadzenia ręki w tył
* brak płynności, rytmu i tempa
* brak skrętu tułowia przy rzucie
* brak celności rzutu

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób ocena celująca

5 prawidłowych prób ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby ocena dobra

3 prawidłowe próby ocena dostateczna

2 prawidłowe próby ocena dopuszczająca

MINIPIŁKA SIATKOWA

**I lub II okres - odbicie piłki sposobem oburącz górnym po własnym podrzucie lub odbicia piłki o ścianę**

Błędy:

* złe ustawienie rąk i ramion przy odbiciu
* brak współpracy nóg
* brak postawy siatkarskiej

Ocenie podlega prawidłowa technika z uwzględnieniem ilości odbić:

*liczba odbić / 2 + 0.5 stopnia*

12 odbić ocena celująca

10 odbić ocena b. dobra

8 odbić ocena dobra

6 odbić ocena dostateczna

4 odbicia ocena dopuszczająca

**Uwaga! Jeśli uczeń odmawia podejścia do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.**

**5) WIADOMOŚCI**

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemny test )
* uczeń potrafi wyjaśnić pojęcie sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego ( odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny )
* uczeń zna wszystkie próby ISF Zuchory , potrafi je samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.