

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W KLASACH IV — VI

Uczeń na lekcji wychowania fizycznego oceniany jest z działań:

Motoryczność. Umiejętności. Wiadomości.

W półroczu uczeń powinien otrzymać następujące oceny:

Trzy oceny z testu sprawności ruchowej wg. tabeli. Ocenę z gimnastyki. Dwie oceny z mini gier.

Dwie oceny z lekkoatletyki.

TESTY SPRAWNOŚCIWE: Skoczność (skok w dal z miejsca). Gibkość (skłon tułowia w przód). Zwinność (bieg z przewrotem). Siła mięśni brzucha (siady w leżeniu w czasie 30s) Siła mięśni rąk (rzuty piłką lekarską 2 kg przodem, 3 kg tyłem, ugięcie ramion w podporze przodem). **STOPIEŃ TRUDNOŚCI NA SPRAWDZIANACH WZRASTA W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU I PŁCI.(OBOWIAZUJĄ TABELE).**

I. GIMNASTYKA PODSTAWOWA: przewrót w przód, przewrót w tył, stanie na głowie, stanie na rękach, skok przez kozła. Ocena jakościowa:

II. GRY ZESPOŁOWE. Ocena jakościowa. Oceniamy elementy techniczne, znajomość przepisów i grę.

Mini piłka siatkowa: technika odbicia sposobem górnym, odbicia sposobem dolnym, zagrywka sposobem górnym.

Mini piłka ręczna: technika podań i chwytów, technika kozłowania, rzut z miejsca do bramki, rzut z wysoku do bramki.

Mini piłka koszykowa: technika podań i chwytów, rzuty z miejsca do kosza, rzuty z biegu po podaniu, rzuty zbiegu po kozłowaniu(dwutakt).

Mini piłka nożna: dla chłopców, technika prowadzenia piłki, strzał na bramkę, zonglerka.

III. LEKKOATLETYKA: bieg 60m, bieg 600m dz; bieg 1000 m chł, rzut piłeczką palantową, skok w dal, skok wzwyż. Ocena jakościowa. Oceniamy technikę danego elementu. Pomiar metrów i czasów dla wiadomości ucznia i kontrolowania własnych postępów.

IV. SPORTY ZIMOWE, łyżwiarstwo: jazda przodem po prostej, po kole, jazda tyłem, jazda slalomem. Ocena jakościowa. Oceniamy gotowość i zaangażowanie do zajęć.

V. TENIS STOŁOWY: zagrywka dowolnym sposobem, podanie i odbiór forhendem, bekhendem. Ocena jakościowa.

VI. GIMNASTYKA ARTYSTYCZNA DLA DZIEWCZĄT. Ocena za gotowość i zaangażowanie do zajęć. **RMT** improwizacja ruchowa utworu muzycznego dla dziewcząt.

OCENIAMY DODATKOWO:

1. **PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI:** można dwa razy zapomnieć stroju każdy trzeci brak stroju to ocena niedostateczna z aktywności.

2. **UCZESTNICTWO W ZAJĘCIACH:** jeżeli uczeń zawsze chętnie ćwiczy, nie zwalnia się i nie ucieka z lekcji przez cały semestr to otrzymuje ocenę bardzo dobrą z aktywności.

3. **UDZIAŁ W ZAJĘCIACH DODATKOWYCH:** za udział w zawodach, za zwycięstwo bądź miejsce od II - VI na zawodach międzyszkolnych uczeń otrzymuje częściową ocenę celującą.

ZWOLNIENIA Z ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO:

- uczeń (higienistka) ze względu na złe samopoczucie - przed lekcją.

- rodzice [opiekunowie pisemną prośbą].

- lekarz — zaświadczenie lekarskie.

Uczeń musi być obecny na 51% zajęć, musi posiadać strój sportowy.