

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania ocen
śródrocznych i rocznych z wychowania fizycznego w SP nr 1
w Nowym Targu

4 klasa

I. LEKKOATLETYKA

1. Bieg na dystansie 600m dz./600 m chl.

- **Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:
Dz. 2:40 i poniżej;
Chł. 2:30 i poniżej
- **Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:
Dz. 2:41 – 3:01
Chł. 2:31 – 2:51
- **Dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:
Dz. 3:02 – 3 :25
Chł.2:52 – 3:10
- **Dostateczny** – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany czas biegu.
- **Dopuszczający** - uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

2. Bieg na dystansie 50m

- **Celujący** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:
Dz. 8,8 sek i poniżej;
Chł. 8,5 sek i poniżej
- **Bardzo dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:
Dz. 8,9 – 10,0 sek
Chł. 8,6 – 9,7 sek
- **Dobry** – uczeń przebiegnie cały dystans uzyskując czas:
Dz. 10,10 – 10,40 sek
Chł. 9,8 – 10,20 sek
- **Dostateczny** – uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany czas biegu.
- **Dopuszczający** - uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

3. Skok w dal z rozbiegu

- **Celujący** – uczeń wykona skok na odległość:
Dz. 3,20m i powyżej;
Chł. 3,50m i powyżej
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona skok na odległość:
Dz. 2,85 – 3,19m
Chł. 3,05 – 3,49 m
- **Dobry** - uczeń wykona skok na odległość:
Dz. 2,84 – 2,60 m
Ch. 3,04 – 2,70 m
- **Dostateczny** - uczeń przebiegnie cały dystans zgodnie ze swoimi możliwościami,
bez względu na uzyskany czas biegu.
- **Dopuszczający** - uczeń wykonuje bieg niezgodny ze swoimi możliwościami.

4. Rzut piłeczką palantową z rozbiegu

- **Celujący** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:
Dz. 22m i powyżej;
Chł. 36m i powyżej
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:
Dz. 18 – 21 m
Chł. 31 – 35 m
- **Dobry** - uczeń wykona rzut piłeczką na odległość:
Dz. 17 – 14 m
Chł. 30- 23 m
- **Dostateczny** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
- **Dopuszczający** – - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

5. Bieg wahadłowy 4x10m

- **Celujący** – uczeń wykona bieg w czasie:
Dz. 11,1s i poniżej;
Chł. 10,7s i poniżej
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona bieg w czasie:
Dz. 11,2 – 12,4 s
Chł. 10,8 – 12,1 s
- **Dobry** - uczeń wykona bieg w czasie:
Dz. 12,5 – 13.5 s
Chł .12,2 - 13.0 s
- **Dostateczny** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.

Dopuszczający - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

6. Skok w dal z miejsca

- **Celujący** – uczeń wykona skok w dal na odległość:
Dz. 1,59 m i powyżej;
Chł. 1,68 m i powyżej
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona skok w dal na odległość:
Dz. 1,40 –1,58 m
Chł. 1,47 – 1,67 m
- **Dobry** - uczeń wykona skok w dal na odległość:
Dz. 1.39 – 1,25 m
Chł.1.46 – 1,35 m
- **Dostateczny** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
- **Dopuszczający** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

7. Rzut piłką lekarską 2kg w przód z nad głowy.

- **Celujący** – uczeń wykona rzut piłką lekarską na odległość:
Dz. 4,20 m i powyżej;
Chł. 5,00 m i powyżej
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłką lekarską na odległość:
Dz. 3,80 – 4,19 m
Chł. 4,30 – 4,99 m

- **Dobry** – uczeń wykona rzut piłką lekarską na odległość:
Dz. 3,79 - 3,50 m
Chł. 4,29 – 4,00 m
- **Dostateczny** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
- **Dopuszczający** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

8. Rzut piłką lekarską 3kg tyłem do kierunku rzutu.

- **Celujący** – uczeń wykona rzut piłką lekarską na odległość:
Dz. 4,10 m i powyżej;
Chł. 4,90 m i powyżej
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona rzut piłką lekarską na odległość:
Dz. 3,60 – 4,09 m
Chł. 4,30 – 4,89 m
- **Dobry** – uczeń wykona rzut piłką lekarską na odległość:
Dz. 3,20 - 3,59 m
Chł. 3,90 – 4,29 m
- **Dostateczny** - uczeń wykonał ćwiczenie zgodnie ze swoimi możliwościami, bez względu na uzyskany wynik.
- **Dopuszczający** - uczeń wykonuje ćwiczenie niezgodny ze swoimi możliwościami.

9. Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory.

1. **Szybkość**- Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. Z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnień.
2. **Skoczność**- Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (Wynik zaokrągla się do „całej stopy”).
3. **Siła ramion**- Zwis na drążku. Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).
4. **Gibkość**- Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.
5. **Siła mięśni brzucha**- Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej ćwiczenia- „ nożyce poprzeczne”.
6. **Wytrzymałość**- Bieg na odległość- mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach:

Szybkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
12 klaśnień	15 klaśnień	Minimalny 1pkt
16 klaśnień	20 klaśnień	Dostateczny 2pkt
20 klaśnień	25 klaśnień	Dobry 3pkt
25 klaśnień	30 klaśnień	Bardzo dobry 4pkt
30 klaśnień	35 klaśnień	Wysoki 5pkt
35 klaśnień	40 klaśnień	Wybitny 6pkt

Skoczność

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
5 stóp	5 stóp	Minimalny 1pkt
6 stóp	6 stóp	Dostateczny 2pkt
7 stóp	7 stóp	Dobry 3pkt
8 stóp	8 stóp	Bardzo dobry 4pkt
9 stóp	9 stóp	Wysoki 5pkt
10 stóp	10 stóp	Wybitny 6pkt

Sila ramion

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 5 sek.	Minimalny 1pkt
Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, wytrzymanie 10 sek.	Dostateczny 2pkt
Zawis na jednej ręce, wytrzymanie 3 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	Dobry 3pkt
Zawis na jednej ręce, wytrzymanie 10 sek.	Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 10 sek.	Bardzo dobry 4pkt
Zawis na wyprostowanych rękach, podciągnięcie się oburącz, tak aby głowa była wyżej niż drążek, wytrzymanie 3 sek.	Zawis, podciągnięcie się oburącz, wolne opuszczenie jednej ręki, wytrzymanie 10 sek.	Wysoki 5pkt
Zawis, podciągnięcie się	Zawis, podciągnięcie się	Wybitny 6 pkt

Gibkość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
Chwyt oburącz za kostki	Chwyt oburącz za kostki	Minimalny 1pkt
Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	Dostateczny 2pkt
Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dotknięcie palcami obu rąk podłoża	Dobry 3pkt
Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	Bardzo dobry 4pkt
Dotknięci dłońmi podłoża	Dotknięcie dłońmi podłoża	Wysoki 5pkt
Dotknięcie głową kolan	Dotknięcie głową kolan	Wybitny 6pkt

Sila mięśni brzucha

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
10 sek	30 sek	Minimalny 1pkt
30 sek	1 min.	Dostateczny 2pkt
1 min.	1,5 min	Dobry 3pkt
1,5 min.	2 min.	Bardzo dobry 4pkt
2 min.	3 min.	Wysoki 5pkt
3 min.	4 min.	Wybitny 6pkt

Wytrzymałość

Dziewczęta	Chłopcy	Punkty
1 min. 200 m	2 min. 400 m	Minimalny 1pkt
3 min. 500 m	5 min. 1000 m	Dostateczny 2pkt
6 min. 1000 m	10 min. 2000 m	Dobry 3pkt
10 min. 1500 m	15 min. 2500 m	Bardzo dobry 4pkt
15 min. 2000 m	20 min. 3000m	Wysoki 5pkt
20 min. 2500 m	30 min. 4000 m	Wybitny 6pkt

Ocena uzyskanych punktów w stosunku do wieku ćwiczących

Wiek ucznia	Minimalna	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Wysoka	Wybitna
6 lat	5	8	11	14	17	20
7 lat	6	9	12	15	18	22
8 lat	6	10	13	17	21	25
9-10 lat	6	11	15	19	23	27
11-12 lat	6	11	16	20	25	29
13-15 lat	6	12	17	22	27	31
16-18 lat	6	12	18	23	28	33
19-25 lat	6	12	18	24	30	35

10. Test Coopera – bieg 12 min.

Biegowy test Coopera to najpopularniejsza forma testu wytrzymałościowego. Test Coopera można wykonać samodzielnie lub z pomocą drugiej osoby. Wystarczy zaopatrzyć się w stoper, którym odmierzy się 12 minut biegu. Próby wytrzymałościowej najlepiej podjąć się na stadionie lekkoatletycznym.

- Test powinien być przeprowadzony na bieżni okrężnej- najlepiej 400 m
- Dla ułatwienia pomiaru należy przy bieżni ustawić chorągiewki co 25-50 m

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 – 12 lat						
Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8		2190+ m	1810 – 2180 m	1420 – 1800 m	1050 – 1410 m	1040- m
9		2350+ m	1950 – 2340 m	1540 – 1940 m	1130 – 1530 m	1120- m
10		2460+ m	2070 – 2 50 m	1670 – 2060 m	1270 – 1660 m	1260- m
11		2610+ m	2200 – 2600 m	1790 – 2190 m	1390 – 1780 m	1380- m
12		2690+ m	2290 – 2 80 m	1880 – 2280 m	1480 – 1870 m	1470- m
Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 – 12 lat						
Wiek		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8		2010+ m	1670 – 2000 m	1320 – 1660 m	990 – 1310 m	980- m
9		2120+ m	1770 – 2110 m	1400 – 1760 m	1050 – 1390 m	1040- m
10		2200+ m	1860 – 2190 m	1500 – 1850 m	1160 – 1490 m	1150- m
11		2330+ m	1980 – 2320 m	1620 – 1970 m	1270 – 1610 m	1260- m
12		2370+ m	2030 – 2360 m	1670 – 2020 m	1330 – 1660 m	1320- m
Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400 – 2700 m	2200 – 2399 m	2100 – 2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900 – 2000 m	1600 – 1899 m	1500 – 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 – 2800 m	2300 – 2499 m	2200 – 2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000 – 2100 m	1700 – 1999 m	1600 – 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 – 3000 m	2500 – 2699 m	2300 – 2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100 – 2300 m	1800 – 2099 m	1700 – 1799 m	1700- m

II. GIMNASTYKA

1. Przewrót w przód dowolnym sposobem z prawidłowym ułożeniem rąk i głowy.

- **Celujący** – uczeń wykona przewrót w przód poprawnie technicznie;
- **Bardzo Dobry** – uczeń wykona przewrót w przód z małym błędem technicznym
- **Dobry** – uczeń wykona przewrót w przód z małym błędem technicznym i pomocą nauczyciela;
- **Dopuszczający** – uczeń wykona przewrót w przód kilkoma błędami technicznymi i pomocą nauczyciela;
- **Dopuszczający** - uczeń wykona przetoczenie w przód zamiast przewrotu;

2. Samodzielne przeprowadzenie rozgrzewki ogólnorozwojowej (ćwiczenia gimnastyczne) – 6 ćwiczeń. Ocenie podlega technika i poprawność wykonanych ćwiczeń.

3. Rozwijamy ogólną sprawność fizyczną w zwinnościowo-szybkościowym torze przeszkód.

Na sygnał "na miejsca" zawodnik staje na linii startu. Na komendę "start" biegnie pokonując sprawnościowy tor przeszkód z elementami gimnastycznymi. Próba zostaje zakończona z chwilą, gdy zawodnik przekracza linię mety. O ocenie decyduje lepszy czas.

III. MINI SIATKÓWKA

1. Wyrzut piłki oburącz nad głowę, chwyt (koszyczek) w postawie wysokiej

- **Celujący**- uczeń wykona wyrzuty z prawidłową pracą rąk i nóg;(co najmniej 5)
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona wyrzuty z prawidłową pracą rąk i nóg;(co najmniej 3)
- **Dobry** – uczeń wykona prawidłowe wyrzuty bez pracy nóg
- **Dostateczny** – uczeń wykona wyrzuty oburącz górne dowolnym sposobem

- **Dopuszczający** - uczeń nie wykonuje prawidłowego chwytu piłki (koszyczek)

IV. MINI KOSZYKÓWKA

1. Kozłowanie piłki po prostej.

- **Celujący** – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie ze zmianą kierunków lewą i prawą ręką;
- **Bardzo Dobry** – uczeń wykona kozłowanie poprawnie technicznie lewą i prawą ręką
- **Dobry** – uczeń wykona kozłowanie z małym błędem technicznym
- **Dostateczny** – uczeń kozłuje piłkę zbyt nisko lub zbyt wysoko
- **Dopuszczający** - uczeń podczas kozłowania gubi piłkę

V. MINI PIŁKA RĘCZNA

1. Podania i chwyt piłki.

- **Celujący**- uczeń wykona poprawne technicznie podania i chwyt kozłem i półgórne;
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona poprawne technicznie podania i chwyt dowolnym sposobem
- **Dobry** – uczeń wykona podania chwyt z małym błędem technicznym
- **Dostateczny** – uczeń wykona podania i chwyt po korekcie nauczyciela;
- **Dopuszczający** - uczeń nie potrafi wykonać prawidłowego podania i chwytu

VI. MINI PIŁKA NOŻNA

1. Uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy, przyjęcie podeszwą.

- **Celujący** - uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie prawą i lewą nogą;
- **Bardzo dobry** – uczeń wykona zadanie poprawnie technicznie
- **Dobry** – uczeń wykona zadanie z małym błędem technicznym
- **Dostateczny** – uczeń ma problemy z prawidłowym przyjęciem i podaniem piłki
- **Dopuszczający** - uczeń podczas wykonywania zadania nie panuje nad piłką;

2. Piłkarski tor przeszkód. Kształtowanie koordynacji ruchowej, szybkości i zwinności.

Sprawdzian składa się z 5 stacji, każda oceniana jest na 2 pkt. Ocenie podlega poruszanie się po boisku, prowadzenie piłki, podania, przyjęcia i celność strzału.

Punktacja:

- 10-9 pkt** celujący
- 8 pkt** bardzo dobry
- 7 pkt** +dobry
- 6 pkt** dobry
- 5 pkt** + dostateczny
- 4 pkt** dostateczny

VII. Pisemny test wiedzy z zakresu edukacji zdrowotnej.